Machine Translated by Google

THE GROUNDBREAKING PROGRAM OFFICIALLY ENDORSED AND ADVOCATED

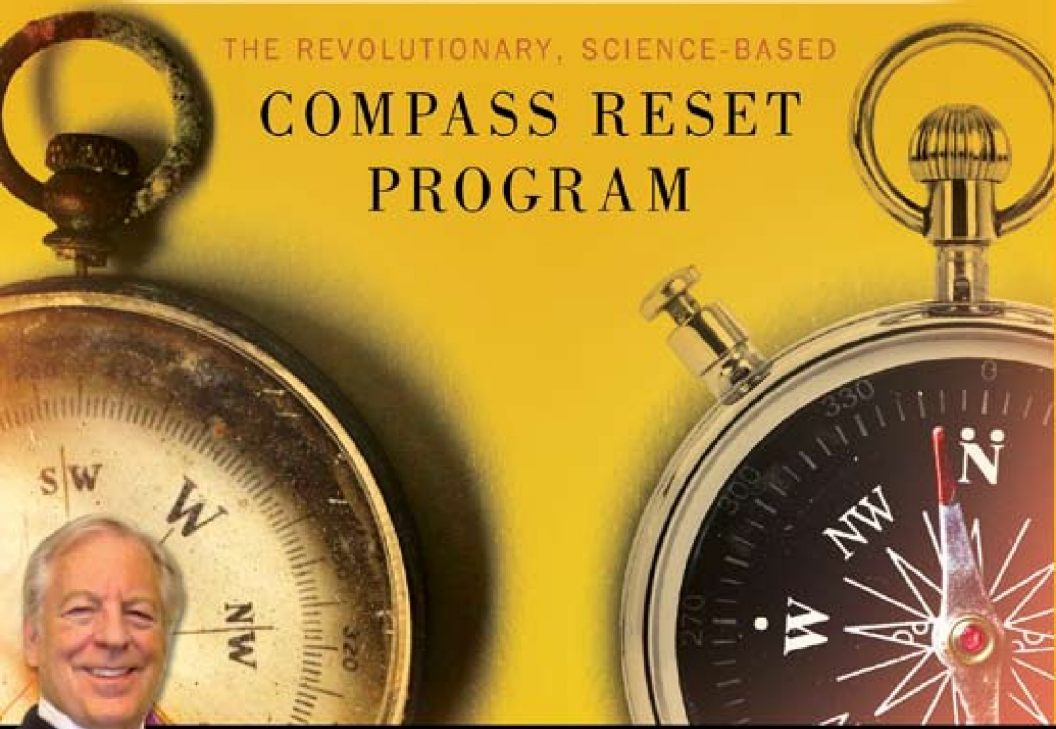
by DR. PHIL McGRAW

The

PTSD BREAKTHROUGH

THE REVOLUTIONARY, SCIENCE-BASED

COMPASS RESET PROGRAM



DR. FRANK LAWLIS

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

Machine Translated by Google

bu

TSSB

BR EA KESİ NLİ KLE

DEVRİ M , Bİ Lİ M TEMELLİ

PUSULA SIFIRLAMA

PROGRAM

Frank Lawlis

sourcebooks

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2010 Dr. Frank Lawlis'e aittir.
Kapak ve içtasarım © 2010 Sourcebooks, Inc.
Kitap Tasarımcıları tarafından kapak tasarımı
Kapak resimleri © Ken Hutchinson/Shutterstock.com, Junker/Shutterstock.com, StillFX/
Shutterstock.com

Sourcebooks ve colophon, Sourcebooks, Inc.'in tescilli ticari markalarıdır.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncısı Sourcebooks, Inc.'in yazılı izni olmaksızın, bilgi depolama ve eriş im sistemleri de dahil olmak üzere herhangi bir biçimde veya herhangi bir elektronik veya mekanik yolla (eleş tirel makaleler veya incelemelerde yer alan kısa alıntılar hariç) çoğ altılamaz. .

Bu yayın, ele alınan konuyla ilgili olarak doğ ru ve güvenilir bilgi sağ lamak üzere tasarlanmış tır. Yayıncının yasal, muhasebe veya diğ er profesyonel hizmetlerle meş gul olmadığ ı anlayış ıyla satılmaktadır. Hukuki tavsiye veya baş ka bir uzman yardımı gerekiyorsa, yetkin bir profesyonel kiş inin hizmetleri aranmalıdır.—
Amerikan Barolar Birliğ i Komitesi ve Yayıncılar ve Dernekler Komitesi tarafından Ortaklaş a Kabul Edilen
İ lkeler Bildirgesinden

Bu kitap, kalifiye bir doktorun tıbbi tavsiyesinin yerini alması için tasarlanmamış tır. Bu kitabın amacı, kapsanan konuyla ilgili doğ ru genel bilgi sağ lamaktır. Tıbbi tavsiye veya baş ka bir uzman yardımına ihtiyaç duyulursa, uygun bir tıp uzmanının hizmetleri aranmalıdır.

Bu kitapta kullanılan tüm marka adları ve ürün adları, ilgili sahiplerinin ticari markaları, tescilli ticari markaları veya ticari adlarıdır. Sourcebooks, Inc., bu kitaptaki herhangi bir ürün veya satıcıyla iliş kili değ ildir.

Sourcebooks, Inc. tarafından yayınlanmış tır.
Posta Kutusu 4410, Naperville, Illinois 60567-4410
(630) 961-3900
Faks: (630) 961-2168
www.sourcebooks.com

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Lawlis, G. Frank.
PTSD atılımı: devrim niteliğ inde, bilime dayalı pusula sıfırlama
program / Frank Lawlis.
p. ; santimetre.
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.
1. Travma sonrası stres bozukluğ u -- Tedavi. I. Baş lık.
[DNLM: 1. Stres Bozuklukları, Travma Sonrası--fizyopatoloji. 2.
Stres Bozuklukları, Travma Sonrası Terapi. 3. Psikoterapi--yöntemler.
4. Rehabilitasyon--yöntemler. KM 172]
RC552.P67L39 2010
362.196'8521--dc22
2010028216

Amerika Birleş ik Devletleri'nde basılmış ve ciltlenmiş tir.
SB 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Machine Translated by Google

Cennete bir sonraki adımımızı atma vizyonu
olarak Yaratıcımızın sevgisine ve askerlerimizin
gösterdiğ i insan ruhuna ve onların sahada
ve evde cesaretine adanmış tır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İçindekiler

Teşekkürler. vii

Önsöz. ix

Birinci Bölüm Kurbanlar İçin Yeni Bir Umut
TSSB'nin. 1

İkinci bölüm Birinci Adım: Beyni Beslemek ve
İyileştirmek. 27

Üçüncü Bölüm İkinci Adım: Beyni Toksinlerden ve
Zehirlerden Temizlemek. 57

Bölüm dört Üçüncü Adım: Yeniden Bağlantılar
Kurmak ve Yönünü Kaybolan Beynin
Kontrolünü Ele Geçirmek. 83

Beşinci Bölüm Dördüncü Adım: Korku ve Öfkeden
Vazgeçmek. 109

Altıncı Bölüm Beşinci Adım: Yeni Bir
Başlangıç Yaratmak. 133

Machine Translated by Google

Yedinci Bölüm Altıncı Adım: Dahili Pusulanızı
Yeniden Oluş turma. 153

Bölüm Sekiz Yönlendirme Kelimeleri. 175

Ek: Stres Azaltma Komut Dosyası. 183

Kaynaklar. 193

Yazar hakkında. 201

Dizin. 203

Machine Translated by Google

Teşekkür

İlk teşekkürüm her zaman karım ve en iyi arkadaşım Susan'a, kurtların önüne atlayıp yeldeğirmenlerimde savaşma konusundaki sevgisi ve cesaretlendirmesidir. Hayallerime ve fantezilerime katlanıyor ve hatta yüksek zekasına ve nörolojik bilimlerdeki eğitimine rağmen fikirlerimin gerçekten işe yarayabileceğini düşünüyor.

Çoğu insanın Dr. Phil olarak tanıdığı başka bir arkadaşım ve sürekli destekçim, en yüksek teşekkür listemde.
Onun sadık sadakati ve dostluğu olmasaydı, işler asla olduğu gibi yürümezdi. Bu kitap onun desteğiyle yazılmış ve TSSB tedavisinde önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmiştir.

Temsilcilerim Shannon Marven ve Jan Miller'ın projelerime neden katlandıklarını her zaman merak etmişimdir, çünkü bunun gibi hayallerim ve misyonlarımla uğraşırken çok para kaybediyorlar. Ama yapıyorlar ve çok minnettarım.

Machine Translated by Google

Ortağım ve meslektaşım Dr. Barbara Peavey, her projede sunduğu sürekli ilham ve beyin fırtınası için aldığından çok daha fazlasını hak ediyor. İkimiz arasında, beyin iyileşmesinin nasıl çalıştığını ve nöroplastisitenin büyüsünü gerçek zamanlı olarak görebileceğimiz rüya kliniğimizi kurduk.

Ancak Anthony Haskins ile yapılan erken çalışma olmasaydı, bu el yazması asla fazla ışık görmezdi. Yeni geliniyle hayatının arasındaki o hafta sonu saatlerinde çalışarak, söz ustalığını ve eleştirisini öyle bir inançla yaptı ki, kitabın yaratıcısı yerine kitabın yolcusu oldum. Ayrıca en iyi kız kardeşim Nanciruth Autin'e her zaman sevgi dolu desteği ve sevgi dolu dilbilgisi düzeltmesi için teşekkür etmek istiyorum.

Machine Translated by Google

önsöz

Bu kitap bir misyondur. tedavimize kızıyorum

genellikle TSSB olarak adlandırılan travma sonrası stres bozukluğu teşhisi ile eve gelen askerler. Askerlerimizi rahatlatacak ve iyileşmeleri için onlara umut verecek tedbirlerin tamamen cehaletiyle yok edilen hayatlara tanık oldum. Daha da kötüsü, bu cehalet, askerlerin onurunu lekelemek ve onların ve ailelerinin ihtiyaçlarını terk etmek için açıkça tasarlanmış sistemlerden kaynaklanmaktadır. (Birçok vakıf kendi amaçlarını bağış için kullanarak kâr etmeye bile çalışır.) Bu sistemlerden bazıları son zamanlarda basında yer aldı; askerlere, sorunların yaşam boyu sürdüğü ve savaş koşullarından kaynaklanmadığı ima edilerek, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi yanlış teşhisler konuldu. Teşhisi değiştirerek, silahlı kuvvetler sorumluluk ve sigorta kapsamı için kancadan kurtulur.

Ruh sağlığı mesleğinin gidişatına kızgınım,

Machine Translated by Google

kendi bağ lı mesleğ im, TSSB'den muzdarip insanlar için uygun herhangi bir yardımı reddetti. Tedavi kararlarının temel alınarak verildiğ i bir çağ da olmamız gerekiyor.
kanıt ve sonuçlar. TSSB durumunda bu doğ ru değ ildir.

Öncelikle, bu düzensizlikle nasıl baş a çkılacağ ına dair kararlar siyasi temelli ve güç mücadelelerine batmış durumda. Ve kurbanlar geri dönen birliklerimiz.

TSSB'nin birçok türü vardır ve her vaka benzersizdir. Ancak büyüyen bir salgın olarak, bu trajedinin sonuçlarını düş ündüğ ümüzde, TSSB'nin tüm ülkemiz için maliyetleri yüksek. Travmatik bozuklukların tohumlarını görmezden gelerek, bazılarının katlanmak zorunda kaldığ ı aile içi ş iddet, tecavüz, zorbalık ve diğ er ş iddet biçimleri için daha yüksek bir bedel ödüyor olabiliriz.

Birçoğ umuz yaş amlarımızda saldırganlık ve hatta acımasızlık deneyimledik. Ebeveyn istismarı istatistikleri özellikle rahatsız edicidir ve bu istatistikler yalnızca bildirilen vakaları içerir. Uygar ülkeler arasında ABD'nin çocuklara yönelik en yüksek ş iddet oranına sahip olması endiş e verici mi? Yaş lı istismarı da giderek yaygınlaş ıyor ve haberlerde, marketlerin otoparklarında ve insanların evlerinde silahlı soygunun yapıldığ ını görüyoruz. Ş iddet 1960'tan bu yana yüzde 560 arttı (www.Leaderu.com). Bütün bunların psikolojik sağ lığ ımız için sonuçları vardır.

Machine Translated by Google

Cevaplar neler? Neyse ki, bir birey olarak bildiğimiz ve PTSD olarak etiketlediğimiz bu insan yapımı korkunç travestiyi önlemek ve iyileştirmek için inanabileceğiniz birkaç önemli adım var. Bu kitabın konusu da bu.

Bu kitaptaki her adım bilime dayanmaktadır ve takip eden tavsiyeler, kırk yıllık mesleki deneyimim boyunca tekrarlanan başarılara yol açmıştır. Umarım TSSB mağdurlarını tedavi eden herkes -savaş yaralıları, askeri gaziler, saldırıya uğramış veya yaralanmış hastalar ve doğal veya kişisel bir afet geçirmiş olanlar- bu kitabı okuyacak ve kullanacak.

onların hayatları.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Birinci bölüm

için Yeni Bir Umut TSSB kurbanları

Anna, Richard'ın yüzüne ilk bakışında onun o olduğunu anladı ve çok sevindi. Lise aşkı kocası havaalanı terminalinden geçerken, aylar önce göreve başlamasından bu yana özlemini duyduğu bu an onu büyüledi. Irak'taki ilk görev gezisinden sonra uzun zamandır beklenen yeniden bir araya gelmelerinin zamanı gelmişti.

Yaklaşmasını izlerken, gözlerinin kendisiyle buluşmasını bekledi - ama olmadı. Gördüğü şey hiçbir şekilde onun gibi değildi ve bu an, uzun bir ayrılıktan sonra neşeli bir aile birleşiminden ziyade kafa karıştırıcı bir olay haline Anna, Richard'ın küçük ama kalabalık havaalanı lobisinden geçerken ordusuyla birlikte Richard'ı izledi ve gözlerinin sanki biri avlanıyormuş gibi korku ve endişeyle uzayda gezindiğini gördü.

Sonunda tekrar bir araya geldiklerinde, yumuşak bir kucaklaşma olmadı. Orası

Machine Translated by Google

güvence için gözlerin buluş ması değ ildi. Güzel bir an yoktu. Bunun yerine, kucaklaş tıklarında kollarında bir yabancıyı tutuyormuş gibi hissetti. Eğ ildi ve iki oğ lunu zorunlu olarak kabul eder gibi göründü ve sonra arabaya doğ ru hızlı bir yürüyüş e baş ladı.

Anna bunun hızlı bir ayarlama olacağ ını umuyordu. Ordu sağ lık personeli tarafından Richard'ın biraz zamana ihtiyacı olduğ u konusunda uyarılmış tı, bu yüzden iyi, sıcak bir akş am yemeğ i hazırlayarak ve onun huzurlu bir gece uykusu çekmesine izin vererek desteğ ini göstermek için hızlı bir karar verdi. Kocasının kendini evinde tekrar güvende hissedip normal hayatına dönmesinin biraz zaman alabileceğ i söylendi. Bugün onun tamamen kendisi olmasını beklememesi gerektiğ ini biliyordu. Pete'in hatırına, bir savaş ta çarpış ıp eve yeni gelmiş ti. Ama baş ına gelecekleri hiç tahmin etmemiş ti.

Evde sadece birkaç saat geçirdikten sonra, Richard yere derme çatma bir yatak yaptı. Birkaç gün sonra onu küçük evlerinin arkasına taş ıdı. Bunu sorduğ unda, hızlı ve sert bir ş ekilde daha fazla odaya ihtiyacı olduğ unu ve çocuklardan uzak durması gerektiğ ini söyledi. Anna'nın kalbi kırılıyordu. Ve Richard hiçbir geliş me belirtisi göstermiyordu. Bu o muydu? Onun böyle davrandığ ını hiç görmemiş ti. O iyi bir kocaydı. İ yi bir baba. Ailesini seven iyi bir adam.

Richard'ın Irak'tan dönmesinin üzerinden aylar geçmiş ti ve

Machine Translated by Google

giderek huysuzlaşıyor ve sıklıkla kafası karışıyor, kendi çocuklarının isimlerini bile unutuyordu. Anna onu kayıp bulurdu üç yatak odalı küçük evlerinde. Çoğu zaman, özellikle geceleri onu tuvalete yönlendirmek zorunda kalırdı. Artık yalnız uyuduğu yatak odalarına gider, banyo olduğunu düşünürdü.

Gece en zoruydu. Her gece, Richard'ın ağlayarak ve onun için savaş arkadaşının öldüğünü sandığı çığlık atan bir sesle bağırma sesiyle uyanık yatıyordu. Ölümlerine üzüldüğünden şüpheleniyordu. Ayrıca kabus kurbanı uykusunu düzenlerken bağırışları ve çığlıkları duydu. Anna, kocasının zihinsel kapasitelerinin her geçen gün yok oluşuna tanık oluyordu. Bu ikisi için de acı vericiydi ve iki erkek çocuğu üzerinde de derin bir etki bırakıyordu.

Anna, Richard'a yardım için ordunun sağlık personeline gitmesi için yalvardı, ama o reddetti. İki arkadaşının da aynı dertten muzdarip olduğunu ve sonunda hastaneye gitmeyi kabul ettiklerinde ikisinin de aynı tedaviyi gördüğünü söyleyip duruyordu. Semptomlarını listelediklerinde ve deneyimlediklerinin ciddiyetini tanımladıklarında - aşırı huysuzluk, kafa karışıklığı, gece terörü - "depresyon" olarak etiketlendiler ve ilaç verildi. Yardımcı olmadı.

Richard ona bu adamlardan birinin

Machine Translated by Google

ilaca baş ladıktan on gün sonra, "Dikkat: Bu ilacın artan intihar riskinin bir yan etkisi olduğ u gösterilmiş tir" yazan bir uyarıyla intihar etti. diğ er

daha sonra tekrar hastaneye döndü ve sağ lık personeline eskisinden daha kötü olduğ unu söyledi. hav olarak etiketlendi

"dürtüsel eğ ilimlere sahip bir karakter bozukluğ u" yaş ıyor ve ardından servisten atılıyor. Askere gitmeden önce bu sorunları yaş adığ ını söylediler. Ordudan sonra bir gelecek ümidi olmadan, kendi ilaç türüne döndü: alkol. Bu, onu rahatsız edecek yepyeni bir dizi sorunu beraberinde getirdi.

Richard, ordu sağ lık personelini ziyaret etmek yerine, adını hizmetten gizli tutmak için kendi cebinden gizlice ödediğ i psikoterapiyi denedi. Ama pek iş e yaramadı. Terapist, deneyimlerinin ayarlamaları ve geleceğ e yönelik korkularıyla baş a çıkmasına yardım etmeye çalış acaktı, ancak zihni odaklanamıyordu. Birkaç dakika sonra, onun neden bahsettiğ ini zar zor anlayabildi, kaygısından ya da depresyonundan kurtulmak için onun mantıklı yollarını izlemek bir yana. Biofeedback veya hipnoterapi kullanma olanakları, geçmiş ine yabancıydı ve bu tür fikirlerden ş üphelenmesine neden oldu. Yoga yapmak veya "gevş eme terapisi" yapmak gibi fikirler daha da tehdit ediciydi. Bu seanslar sırasında ve hemen hemen her yerde Richard bir bulutun içinde gibiydi. Sanki ayrı bir yerdeydi

Machine Translated by Google

Etrafında olup bitenleri gözlemleyen bir yer - ne burada ne de orada. Bu puslu sisin içinde kapana kısılmış, her an patlayabileceğini hissetti.

Terapist harika olabilirdi. Anksiyete ve depresyon konularıyla uğraşma konusunda uzman olabilirdi ama Richard'ın zihni herhangi bir yöne beş dakikadan fazla dikkat etmesine izin vermiyordu. Arabasındayken kendisine söylenen tek bir kelimeyi hatırlamıyordu.

"Konuşmaya" ve onunla işi bitirmeye teşvik edildi, ancak bu onu rahatlatmadı. Bu egzersizleri sadece terapistinin merakı için yapıyormuş gibi hissetti. Yaşadığı korkunç olayların sorunlarına yol açtığı kendisine anlatılsa da anıları duygularıyla örtüşmüyordu. Bu deneyim, şimdiye kadar başa çıktığı her şeye o kadar zıttı ki, bunu anlamak için herhangi bir psikolojik mekanizma oluşturamıyordu. Böylece onu zihninden engellemeye ve deneyimi inkar etmeye çalıştı, ancak duygusal utanç ve korku devam etti. Neden böyle hissettiğine dair sihirli bir içgörü sağlanmamıştı. Duygusal olarak ölüydü ve aynı zamanda ölümüne korkuyordu.

Sıradan yaşamında Richard barışı istedi, ancak insanlar ve sosyal durumlar sadece tahrişler ve talepler anlamına geliyordu. Rahatlamanın tek yolu geri çekilip bira içmekti.

Zihninin derin bir köşesinde, yeniden savaşta olmayı, ölümün kenarını tatmayı ve barutun kokusunu hemen almaya can atıyordu.

Machine Translated by Google

böylece hayatı için yoğ un bir korku hissetmek anlamına gelse bile bir ş eyler hissedebilirdi. En azından yaş adığ ını bilirdi. Kullandı En sevdiğ i revolver stresini atmak, günlük cilalamak, sadece yağ lamak ve bakımını yapmak için değ il, aynı zamanda dokunmak ve tutuş unu elinde hissetmek için. Yükler ve horozunu çeker, her zaman onu bekleyen gerçek huzuru düş ünürse...

Anna onun aklında ne olduğ unu biliyordu ama ona verecek bir cevabı yoktu. Bu adamı, evinin koridorlarında dolaş an bu yabancıyı artık tanımıyordu bile. Çocuklarının hayatı ve kendi hayatı için giderek daha fazla korkmaya baş ladı.

İ yi bir nedeni vardı. Altı farklı durumda, Richard elinde bir bıçakla çğ lık atarak odasına geldi ve o uyurken onu ş ilteye daldırdı. Onu zar zor özleyecekti. O anda Richard kabusundan uyanacak ve Anna'nın elinin altında titrediğ ini görecekti. Özür dileyip tekrar evin arka tarafındaki yerine çekilirdi. İ kisi de bir gece kılıcın onu ıskalamamasından korkuyordu.

Richard'ın Irak'ta baş ka bir tur için yeniden görevlendirilme emri nihayet geldiğ inde, Anna hayatı bağ ış lanmış gibi hissetti. Richard da rahatlamış tı çünkü ailesi ve bu ş ekilde daha uzun yaş amak zorunda kalırsa neler yapabileceğ inden korkuyordu. Ayrılırken Anna, bir dahaki sefere kimin döneceğ ini merak ederek bir yabancıya veda etti.

Machine Translated by Google

TSSB Nedir?

Bu, TSSB olarak da adlandırılan travma sonrası stres bozukluğunun hikayesidir. TSSB'den önceki tipik terim "kabuk şoku"ydu ve bu sadece askerlerde bir zayıflık olarak görülüyordu. TSSB, Vietnam'da ilk kez bir hastalık olarak kabul edildi.

Savaş gazileri, daha sonra teşhisin temeli haline gelen aşağıda listelenen semptomlarla geri döndü.

TSSB'nin temel özelliği, aşırı travmatik bir stres etkenine maruz kaldıktan sonra bireyin duyularında karakteristik semptomların gelişmesidir. Stresör genellikle korkunç büyüklükteki bir olayın parçası olmayı veya tanık olmayı içerir. TSSB'nin geleneksel semptomları şunları içerir:

- Geçmişteki travmatik olayların kabusları
- Geri dönüşler
- Fiziksel ve psikolojik streslerin tetikleyicileri
- Benzer uyaranların hatırlatıcılarından kaçınma
- Diğerlerinden izolasyon
- Duygusal uyuşma
- Öfke patlamaları veya mantıksız öfke
- Konsantrasyon ve odaklanma sorunları
- Tetikleyiciler veya paranoyak düşünce için aşırı tetikte olma

Machine Translated by Google

Rasyonel bir bakış açısından, tüm bu semptomlar basit ve anlaşılır görünüyor, ancak değiller. TSSB'yi iyileştirmede gerçekten belgelenmiş fayda gösteren birkaç tedavi vardır.

Depresyon ve anksiyete ilaçları genellikle birinci basamak tedavidir. Grup terapisi de özellikle duyarsızlaştırma tekniklerinin entegrasyonu ile bir ana hat yaklaşımı olmuştur. Ama şu ana kadar hiçbir şey bir tedavi üretmedi.

PTSD Kabusu

Binlerce asker savaştan eve dönmeye devam ederken, sekiz yüz binden fazla teşhis konmuş ve yardım aramayan sayısız kişiyle bu ülkede PTSD'li göz korkutucu sayıda gazi var. Bu sayılar

Bakımın katıksız ekonomik maliyeti ve beşeri sermaye kaybıyla toplumumuzda sismik bir kaymaya neden olacaktır. Bu bizim ulusal yükümüz ve bu erkek ve kadınlara yardım etmek bizim sorumluluğumuzdur.

Bu askerlerin ailelerine yardım etmek de bizim sorumluluğumuzdur. TSSB teşhisi konan gazilerin çocuklarının okulda sorun yaşama ve yasal sınırlarla ilgili sorun yaşama olasılığı çok daha yüksektir. Ebeveynlerinizden birinin işlevsiz hale gelmesi deneyimi bir çocuk için yeterince zahmetlidir, ancak dünya hakkında kendi karışık duygularınızı anlamada şefkat ve rehberlikten duygusal olarak kopmak bir tür ihmal olarak düşünülmelidir. eşlerle

Machine Translated by Google

ruh sağlığı sorunları yaşayan aile yapıları gergin ve salgın hızında çöküyor.

TSSB sadece askerlerimiz ve aileleri arasında bir sorun değildir. TSSB, her türlü travmaya karşı bir kaygı tepkisi olarak kabul edilir. Gerçekten herkesin başına gelebilir.

Luci, henüz on beş yaşındayken vahşice tecavüze uğradı ve yirmi beş yaşındayken hâlâ neredeyse her gece zayıflatıcı kabuslar görüyor. Halkın içinde kendini, kendini güvende hissetmek için bulabileceği her yerde, dolaplarda veya köşelerde insanlardan saklanırken bulur. Çekici bir kadın ama erkeklerin ona yaklaşmasını engellemek için kasten kötü giyiniyor. Kendini daha da çekici hale getirmek için şişmanlatıcı yiyeceklerle karnını doyurmaya çalışır. Terapi sinir bozucu çünkü travmatik olayı unutmak istiyor, ancak mevcut terapilerin amacı onu tecavüzü tekrar tekrar yaşamaya zorlamak ve böylece onunla ilgili korkularını işleyebilmesi gibi görünüyor.

Elli beş yaşındaki Bill uykusuz kalıyordu çünkü ne zaman rahatlasa doktorunun yüzü ve sesi bilincini işgal ediyordu. Aklı hemen kanser olduğu söylendiği ana geri dönecekti. Ne zaman o

sonunda ilaç yardımıyla biraz uyuyabilirdi, korkunç ölümler görürdü ve kabuslar onu uyandırırdı. Artık tüm tıbbi konsültasyonlardan korkuyor, ona yardımcı olabileceklerden bile. Bu olaylar karşısında kendini ihanete uğramış ve acı hissederek Tanrı'ya olan güçlü inancını kaybetmiştir. Bunun neden onun başına geldiğini bilmek istiyor. Bazen, uyum içinde

Machine Translated by Google

sinirlendiğinde karısına bir şeyler fırlatır ya da sırf sağlıklı ve mutlu oldukları için arkadaşlarına kırbaçlar. TSSB'nin neden olduğu ek stresle, bağışıklık sistemi tehlikeye giriyor ve bu da muhtemelen kanserinin büyümesini artıracak.

Bu insanlar tanıdığınız birine benziyor mu? Belki siz, eşiniz veya bir arkadaşınızdır. Sizin veya tanıdığınız birinin yaşamınız boyunca TSSB geliştirmesi olasılığı onda birdir. Önemli bir travma yaşarsanız iki kat, bir tür felakete karışmış sanız üç ila dört kat daha olasıdır.

New York City vatandaşlarının 11 Eylül terör saldırısıyla yakın ilişkileri nedeniyle yüzde 12,6 TSSB oranına sahip oldukları gösterildi. Herhangi bir düzeyde doğrudan dahil olmaları durumunda, oran yüzde 38'e çıktı. Travma danışmanları, polis, itfaiyeciler ve vaka çalışanları gibi şokla uğraşan profesyonellerde yüksek TSSB oranları bulunur. Ve TSSB'si olan en büyük insan popülasyonlarından biri de elbette askerlerimiz.

Hepsinin en acıklı hikayesi, teşhisin kırk yıldan daha uzun bir süre önce kullanılmaya başlanmasından bu yana TSSB'nin çözümüne yönelik önemli bir tıbbi yaklaşımın şimdiye kadar olmamasıdır. Sadece cevaplar yok. Ve zaman tükeniyor.

Ortalama olarak, yalnızca gazilerden her gün intiharla üç ölüm meydana geliyor. Her ay binden fazla hayatlarına son verme girişiminde bulunuyor. Silahlı kuvvetler sayılmasına rağmen

Machine Translated by Google

son savaşlarda yaklaşık beş bin can kaybı, bu intiharları ve intihar girişimlerini de eklerseniz sayı yetmiş bine yaklaşır.

TSSB için en yaygın iki tedavi yaklaşımı olan tıp ve psikoterapi işe yaramıyor. Zoloft ve Paxil, FDA tarafından PTSD tedavisi için onaylanan iki ilaçtır. Ancak birçoğu, soruna yardım etmekten çok katkıda bulunduklarına inanıyor. Bu ilaçların etiketleri, önemli bir intihar riskine karşı uyarır. O halde intihar eden her beş gaziden ikisinin bu ilaçları almasına şaşırmalı mıyız?

Sonuç olarak: İlaç cevap değildir.

Çözüm olarak sunulan diğer seçenek ise psikoterapidir. Ancak Luci gibi, TSSB'si olan birçok insan acı dolu zamanları yeniden keşfetmeye hazır değil. Zaten kendilerini topluluklarından, arkadaşlarından ve sevdiklerinden izole ediyorlar, bu yüzden yapmak istedikleri son şey, uzun süre bir yabancıyla kapalı bir ofiste oturmak. Kulağa ne kadar garip gelse de, TSSB, duyguları keşfederek ve hatta yaşanan korkunç olayların hatırlatıcılarını deneyimleyerek tedavi edilmez. Bu taktikler profesyonel psikoterapide çeliş kilidir çünkü kişinin uygun bir hazırlık yapmadan veya ardından gelen stresi yönetecek beceri setleri olmadan acı verici olayı zihninde yeniden yaşamasını gerektirir.

Araştırmalara ve kötü sonuçlara rağmen, eski uygulamalar

Machine Translated by Google

değ iş tirmek zordur. Bu yaklaş ım, en azından baş langıçta, ş u anda bulunduğ umuz noktada yardımcı olmuyor.

Peki TSSB olanlara yardım etmenin çözümü nedir?

TSSB Cevabı

Tavrımın öfke ve hayal kırıklığ ından heyecan ve umuda dönüş tüğ ü yer burasıdır. Geçtiğ imiz birkaç yılda, PTSD'li insanlara yardım edilebilecek bir çağ ın geldiğ ini gösteren yanıtları nihayet gördüm. PTSD için Pusula RESET Programını Dr. Phil'in desteğ iyle bir araya getirdim, bu yeni yeteneğ iyle PTSD'yi iyileş tirmeye yönelik birincil odak noktam.
Bir pusulanın sembolojisi, programı anlamak için esastır. Bir TSSB kurbanındaki pusula, travma ve hayal kırıklığ ı nedeniyle yönünü ş aş ıracak veya kafası karış acak, içeriden yanlış yönlendirilecek ş ekilde yaralanmış tır.

SIFIRLAMA terimi bir sonraki kritik kavramdır, çünkü bilimsel temelli teknikleri kullanarak doğ ru nedenlere dayanan yeni bir rota belirlemek için içeriden baş lamak önemlidir. RESET terimi hayati misyon anlamına gelir:

R: Yeniden baş latma
E: Geniş letme
S: Stratejik ve
E: Güçlendirmek
T: Terapötikler

Machine Translated by Google

Pusula SIFIRLAMA Programı, bireye, sağlığa giden yolda yürümek için gereken aşamalarla birlikte aşılması gereken engelleri bilmenin netliğini verir. Travma ile boğulmuş bir kişi inun olamaz

çok sayıda teknikle tarihlendirilmiştir, ancak o kişinin ilerleme ve başarı güvencesine ihtiyacı vardır. Program bu insanlar için tasarlanmıştır - hem TSSB'si olan birey hem de bu durumdan muzdarip aile için ev tabanlı çabalarla ilgili olacak şekilde

oluşturulmuştur.

İyi haberi dinleyen herkese ulaştırma görevindeyim. (Umarım bu sadece sağlık ve sigorta sektörlerindekileri değil, aynı zamanda yüzlerce

TSSB yüzünden hayatları paramparça olmuş binlerce insan.) Size kimsenin anlayamayacağı uzun, karmaşık psikodinamik tartışmalar vermeyeceğim. Size, kendinizden veya sevdiğiniz birinden şeytanlardan kurtulmak için atabileceğiniz, bilime dayalı net, eylem odaklı adımlar sunuyorum.
TSSB'nin.

Son gelişmeler, geleneksel tedavi sınırlarının bağlarını kırdı ve doğrulanabilir sonuçlar üreten yeni iyileşme yollarını ortaya çıkardı. Ancak henüz kimse bilmiyor - halka neyin mevcut olduğunu, iyi haberin ne hakkında olduğunu gösteren hiçbir bülten gönderilmedi. Bunun neden olduğunu bilmiyorum, ama size onlardan bahsetmek için buradayım.

Artık TSSB'nin genellikle fiziksel bir sonucu olduğunu biliyoruz.

Machine Translated by Google

beyinde yaralanma. Bu, Humvee kazası veya IED patlaması gibi hafif veya orta şiddette sarsıntı yaralanması veya yere savrulma ve kafanıza çok sert vurma yoluyla olur. Ancak son gelişmelere kadar, TSSB asla beyin temelli biyolojik bir problem olarak kabul edilmedi . Her zaman psikiyatrik bir sorun olarak kabul edilmiştir.

tek başınadır ve bu nedenle ancak psikiyatrik veya psikolojik yöntemlerle tedavi edilebilir.

TSSB'yi uygun şekilde tedavi etmek için beynin biyolojisi dikkate alınmalıdır. Silahlı kuvvetlerin bile belirttiği gibi, yeni tanım ve tedaviler doku hasarının – özellikle beyin hasarının – biyolojik yönlerini ve vitamin takviyeleri ve fiziksel egzersiz gibi düşük riskli müdahalelerin gücünü içermelidir. Duygusal beynin (beyin plastisitesi olarak da bilinir) yeniden gelişmesi üzerinde daha az kahramanca ama incelikli, etkili bir etkisi olan bazı tıbbi yaklaşımları tekrar gözden geçirmemiz gerekiyor.

Daha biyolojik -ve bilimsel- doğruya geçiş TSSB'nin anlaşılması anıtsaldır. Sigorta şirketleri tarafından ilaç reçeteleme aracı olarak giderek daha fazla kullanılmaya başlanan psikiyatri, mesleğin doğuşundan bu yana teşhisleri için çok fazla bilimsel temelden yoksun kalmıştır, çünkü hastalığı açıkça tanımlamak için gerekli olan gerçek ruhsal hasarı görmek hiçbir zaman mümkün olmamıştır. bozuklukların nedenselliği. Bugün bile pek çok tanı tamamen teorik olarak yapılmaktadır.

Machine Translated by Google

güçlü ya da zayıf ego (zihin içindeki efsanevi bir yapı) gibi kılavuz direkleri kullanarak. Beyindeki kimyasal etkileşimlerin incelenmesi bile büyük ölçüde insan beynine genelleştirilmiş sıçan beyni araştırmalarına dayanmaktadır ve etkiler, kesinlikle güvenilirliği ve geçerliliği test eden duygusal durumların kendi kendini raporlaması üzerinde yargılanmaktadır.

Bunu psikiyatri veya psikoloji mesleklerini kınamak için söylemiyorum. Sadece bu bozukluğun karmaşıklığı nedeniyle TSSB tanımının genişletilmesi gerektiğini savunuyorum. Sadece elimizdeki tüm şifa yöntemlerini bütünleştiren disiplinler arası bir yaklaşımla tedavi edilebilir. Şifa yaklaşımlarının birçoğu evinizin sınırları içinde yapılabilir ve kendi kendine yönlendirilir, bu da sağlıkla ilgili sorumlulukların çoğunu sigorta şirketlerine değil tüketiciye bırakır.

TSSB için yeni bir tedavi tanımının zamanı geldi, insan iyileşmesinin üç temel temelini birleştiren bir tanım: biyoloji (beyni iyileştirme), psikoloji (duygusal beyni yeniden geliştirme) ve maneviyat (kişinin değerlerini yeniden geliştirme). Louisiana'daki Dr. Paul Harch, TSSB'nin beyne zarar verdiğini ve etkili bir şekilde iyileştirilebileceğini göstererek atılımları doğruladı. İyileşme için hem bilişsel hem de biyolojik olarak atılabilecek acil adımlar vardır.
Araştırması, TSSB'si olan yirmi sekiz askeri denekten yirmi sekizinin becerilerini önemli ölçüde iyileştirmesine yardımcı oldu.

Machine Translated by Google

sağ lık ve iyileş meyi tamamlama yolunda olun - ş imdiye kadar yüzde 100 baş arı oranı.

Dr. William Duncan bir insani yardım almalıdır.

Özellikle gaziler için TSSB için yeni tıbbi tedavileri destekleme çabalarından dolayı tıpta ödül. Kongre'nin Kamu Hukuku 111-5, Kurtarma Yasası üzerinde harekete geçmesini sağ lamada, bu atılımları ulusal bir kapsamda gerçekleş tirmede ve sigorta ş irketlerinin bu yeni kuralları yerine getirmesini ş art koş mada ş aş ırtıcı derecede baş arılı oldu. İ yi haber ş u ki, özellikle Temsilciler Walter B. Jones (R-NC), Pete Sessions (R-TX) ve Chet Edwards (D-TX) olmak üzere birçok Kongre üyesi bu konuda bir ş eyler öğ rendiler, inandılar ve ş ampiyon oldular. iş e yarayan tedaviler. Kongre bu yeni çözüm üzerinde harekete geçmeye hazır ve ş imdi büyük farklar yaratacak kaynaklara sahibiz.

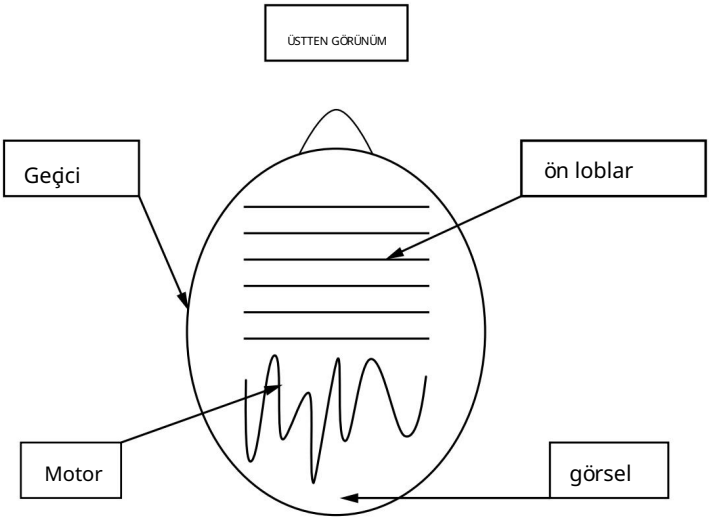
Ş imdi harekete geçme zamanınız ve bu kitapta TSSB'den iyileş meye yönelik yeni bir harita var. Burada belirtilen çözümler bilimsel, psikolojik, ruhsal ve biyolojiktir ve ilk kez TSSB'yi iyileş tirmek için tam entegre bir yaklaş ım sunar.

TSSB'nin Arkasındaki Bilim

TSSB'ye yönelik bu yeni yaklaş ım, beyin bilimindeki ilerlemelerden kaynaklanmaktadır. Beyin taramaları ve mikronöral yaklaş ımlar yolundaki yeni teknolojinin ortaya çıkmasıyla, artık kafataslarımızın altında neler olup bittiğ ine benzeri görülmemiş bir eriş ime sahibiz. Bu yeni bilgiyi daha iyi anlamak için kullanabiliriz.

Machine Translated by Google

TSSB. Beynin her bölgesinden gelen elektriksel uyarıları ölçmek için bir elektroensefalograf (EEG) kullanarak, TSSB'nin dinamiklerini çok açıklayıcı buldum. Sizi nöroanatomi kursuna götürmeden, PTSD'den muzdarip bir kiş i için beynin çeş itli bölgelerinin ş u çizime benzediğ ini söylememe izin verin:



Bir TSSB kurbanı için, beynin yürütücü iş leyiş ini (planlama ve organize etme) kontrol eden ön loblar ve hafıza ve duyguyu idare eden temporal lobların her ikisi de son derece aktif değ ildir, neredeyse uykudadır. Esasen, bu alanlar kapatıldı. Bu, TSSB'si olan bir kiş inin neden genellikle neş e duymadığ ını ve çok zayıf bir hafızaya, çok az planlama veya yürütme gücüne ve zayıf muhakeme gücüne sahip olduğ unu açıklar.

Machine Translated by Google

Beynin ön kısmı en yavaş vitesteyken, motor alanları kontrolden çıkıyor. Beynin motor alanları, vücudumuzun aktif kısımlarını (uzuvlar, gözler vb.) koordine etmekle ilgili olanlardır. Bu durumda, aşırı reaktiftirler. Bu, TSSB'si olan bir kişinin neden silah sesine veya patlamaya benzer yüksek bir ses duyduğunda aniden karnının üzerine düştüğünü veya koşmaya başladığını açıklar. Ayrıca, bu örüntüyü gösteren bir beyinde gevşeme ve genellikle herhangi bir restorasyon aşaması yoktur.

Bunlar gibi beyin kalıplarını inceleyerek, TSSB ile ilişkili travmatik beyin yaralanmalarının kesin belirtilerinin olduğunu da keşfettik. Sigorta şirketleri ve doktorlar da dahil olmak üzere sağlık hizmeti camiasındaki pek çok kişi, psikolojik sorunların biyolojik sorunlardan ayrı olduğu ve aynı ilgiye ihtiyaç duymadığı varsayımı altında kalmış tır. Bu varsayımlar artık doğru değil. Artık TSSB'nin sadece duygusal bir bozukluk değil, karmaşık bir tıbbi durum olduğuna dair kanıtlarımız var.

TSSB'si olanların çoğu beyin hasarına uğradı.
En yaygın biçim, kafaya doğrudan darbeler ve hatta belli bir mesafeden ağır ses patlamalarından kaynaklanabilen sarsıntı sonrası sendrom olarak adlandırılır. Tuhaf görünse de, çok yüksek bir gürültü aslında hafif ila orta derecede beyin hasarına neden olabilir. Güçlü ses dalgaları beyinde iltihaplanmaya neden olmaya devam eder ve bağışıklık sisteminin geri tepmesine neden olarak hücre hasarının sinyalleri yankılandıkça daha fazla hasara neden olabilir.

Machine Translated by Google

vücut aracılığıyla. Güçlü pestisitlere veya ağır metallere (cıva, kalay ve bakır gibi) ve hatta bazı gıda alerjilerine maruz kalmak da beyin üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabilir.

TSSB'yi İyileştirmeye Yeni Bir Yaklaşım

TSSB'nin arkasındaki beyin hasarını anlamak, iyileşmeye yeni yaklaşımlar getirir. Beyin hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini iyileştirebilen olağanüstü bir organdır.
Beyin iyileşme sürecine başladığında, yeni bölgeler kullanmak ve başarı için yeni yollar bulmayı öğrenmek için kendini değiştirebilir. Yeni tedavi yöntemleri, beyni kaygı ve stres tetikleyicilerine karşı duyarsızlaştırmaya bile yardımcı olabilir.

TSSB'ye beynin doğal iyileşme süreciyle çalışan ve profesyoneller tarafından uygulanabilen ve bir kişinin evinde uygulanabilen birçok yaklaşım vardır. Ucuz ve basittirler. Şaşırtıcı bir şekilde, birçok teknik kayıtlı tarihin kendisi kadar eskidir. Örneğin, özel müzik kullanımının beyin üzerinde son derece güçlü etkileri vardır. Ev mutfağınız için hem iştahınıza hem de beyninize hizmet edecek özel yiyecekler mevcuttur. Bazı fiziksel egzersizler sizi daha mutlu tutar ve beyninizi sis ve depresyondan arındırır.

Ayrıca iyileşmeye doğru kendi içpusulamızı bulmalı ve izlemeliyiz. TSSB aklımıza saldırdığında, kendimizi güvende hissetmek ve güvenmek için gereken içsel yönü sıklıkla kaybederiz.

Machine Translated by Google

kendimizi. Dolayısıyla temel insani değerlerin, umudu bulma rehberi olarak ortaya çıkması gerekiyor. İnanç, istikrar ve özdeşleşmenin nasıl bulunacağını öğrenmek için kritik olabilir. Ancak bu yaklaşımlarla, TSSB'si olan herkesin kendi pusulasını sıfırlaması ve yeniden gerçek kuzeyi bulması mümkündür.

TSSB'yi İyileştirmenin Altı Adımı

Bu kitaptaki Pusula SIFIRLA adımlarını kullanarak yüzlerce erkek ve kadının TSSB'den önceki yaşamlarına dönüş yolunu bulduklarına tanık oldum. Birçokları yeniden yaşamın kutsallığına olan inancını da buldu.

Ama kendimize ve sevdiklerimize yardım etmek istiyorsak, bugün başlamalıyız. Basit bir yönlendirme ve eğitimle, TSSB'nin kendinizi ve başkalarını mağdur etmesine engel olabilirsiniz.

Bu kitap, TSSB'yi iyileştirmek için etkili bir program geliştirmenize yardımcı olacaktır. Aşağıdaki sayfalarda özetlenen bu programın yedi adımı vardır. Sonraki bölümlerde her adımla ilgili derinlemesine bilgi bulacaksınız.

Birinci Adım: Beyni Beslemek ve İyileştirmek

Öğrendiğimiz gibi, çoğu terapinin etkili olabilmesi için önce beynin biyolojik hasarının iyileşmesi gerekir. Beyni iyileştirmede son derece yararlı ve etkili olduğu kanıtlanmış hiperbarik oda gibi seçenekleri inceleyeceğiz. Ayrıca uykunun önemini tartışacağız,

Machine Translated by Google

beyin ve vücudun iyileştiği birincil dönem. İlaç veya alkol gibi maddelerle ulaşılamayan daha derin uyku seviyelerine ulaşma pratiği, doğal yaklaşımlarla öğretilebilir ve uyarılabilir. Özellikle uyku indüksiyonu için stres yönetimi teknikleri öğrenilebilir ve ömür boyu sürecektir. Beyin düzeyinde çağrışımsal öğrenme ve düzenli bir teknik süreci sayesinde, birey iyileşme süreçlerini kolaylaştırmak ve olumlu düşünme kalıplarının yeniden doğuşunu başlatmak için ihtiyaç duyulan derinliklerde uyumayı öğrenecektir.

İkinci Adım: Beyni Toksinlerden ve Zehirlerden Temizlemek

Beynin detoksifikasyonu da iyileşme için kritik bir süreçtir. Toksinler ve zehirler, kasıtlı ve kasıtsız nedenlerle beynimize girer ve uzaklaştırılmadığı takdirde sonraki iyileşme adımlarının etkili olmasını engelleyebilir. Bu bölüm, evde veya doktorunuzun ofisinde yapılabilecek çok çeşitli biyolojik beyin detoksifikasyon işlemlerini kapsar.

Üçüncü Adım: Yeniden Bağlantılar Kurmak ve Yönünü Kaybolan Beynin Kontrolünü Ele Geçirmek

Çoğu zaman, psikoloji temelli programlar, hipnoz veya pekiştirme prosedürleri kullanarak TSSB'yi iyileştirmek için belirli bir düşünce kalıbını değiştirmeye çalışır, ancak beynin geri kalanını görmezden gelirler. Bu yöntemler hızla başarısız olur. Bu bölümde yapacağım

Machine Translated by Google

Daha derine inen ve beyni tamamen bütünleş tiren, düş üncelerden sorumlu olan ve kendimizi iyileş tireceksek kim olduğ umuzla tutarlı olması gereken merkezi benliğ i ortaya çkaran yeni bir yaklaş ım sunuyoruz. Bu problem çözme yaklaş ımı sayesinde, bireysel yaratıcılık ve özgüven kazanımları yoluyla kiş isel çözüm buluyoruz. Zorluklarda huzur bulmaktır. Bu adım, ses, ses, görselleş tirmeler, dokunma ve vücut hareketlerini kullanarak çok-duyulu iletiş im ağ ları yaratarak gerçekleş tirilir. Ayrıca özgüven geliş tiriciler ve kendini geliş tirmek için diğ er alış tırmaları içerir.

özgünlük ve güçlü yönler.

TSSB'den muzdarip bireylerin en büyük ş ikayeti kontrol eksikliğ idir. Travmatik deneyimlerin düş üncelerini, kabusları durduramazlar ve genellikle duygusal acı duygularını durduramazlar. Beyin seviyesinde "stres fırtınaları" dediğ im ş eydeler ve kapana kısılmış hissediyorlar. "Çıldırdıklarını" hissederler ve sıklıkla iblislerin zihinlerine girip onları kontrol ettiğ ini bildirirler. Doğ ası gereğ i mantıksız olsa da, bu bireylerin beyin taramalarına baktığ ımızda bu raporlar çok mantıklı geliyor.

Çoğ u zaman, beyin yıkıcı etkilere karş ı savunmasız olduğ unda düş ünceler ve baş edememe, kiş inin sinir bozucu zorluklardan öğ rendiğ i kendi kendine diyalog kullanma eğ ilimi vardır. Örneğ in, çoğ u zaman önemli kiş ilerden gelen yenilgi mesajlarını yansıtan anılar vardır, örneğ in bir babanın,

Machine Translated by Google

asla bir şey ifade etmeyecek. Bir ağaçtaki topuz kadar işe yaramazsın. Asla bir şeye mal olmayacaksın." Mesajlar daha sonra içselleştirilir ve kişinin kendi kendine olduğu zamanlarda hatırlanır. güven en düşük seviyededir ve şimdiki zamanın stresine dolanırlar. Suçluluk, depresyon, öfke ve diğer duygular, yalnızca kişinin ruh halini ve kendine güvenini azaltan bir tuzak oluşturabilir. Bu olumsuz içkonuşmalarla yüzleşilmeli ve ortadan kaldırılmalıdır.

Birey kendini bundan "temizlemeyi" öğrenmelidir. duygusal bagaj Süreci kolaylaştırmak ve endişeleri ve korkuları zihinden uzaklaştırmak için ucuz cihazlar ve özel teknikler mevcuttur.

Dördüncü Adım: Korku ve Öfkeden Vazgeçmek

Beyin işlevi hakkında bildiğimiz şey, problem çözme ve proaktif planlamanın büyük ölçüde beynin ön lobunda merkezlendiği ve bazen çözümler bulmak için hemen başlatılması gerektiğidir. Bu, pozitif düşünme koçluğu, güçlü nefes alma, ritmik denge ile duruş, mavi ışığa maruz kalma, pozitif hafıza seçimini yeniden yapılandırma ve hatta sakızla başarılabilir. Zihne öz-besleme ile nasıl enerji verileceğini öğrenmek önemlidir. Antik tıptan ve geleneksel ilkelerden gelen teknikler ortaya çıkar ve hayatın zevkini kazanmak ve hayatın onurunu ve ayrıcalığını kabul etmek için bir yaşam planı oluşturmaya yardımcı olabilir. doğru beyin sayesinde

Machine Translated by Google

sevinç merkezlerine uyarılma, yaşam ruhu gelecek için iyimser umut bulabilir.

Beşinci Adım: Yeni Bir Başlangıç Yaratmak

Bir kişinin kültürü veya inançları ne olursa olsun, beyin, daha yüksek bir amaç duygusu veya bir dizi temel değer içerebilen temel manevi ihtiyaçların yollarına açık olmalıdır.

Bu kişisel bağlantı alanını yeniden keşfetmek için önemli olan adımlar şunlardır:

- Sevgiyi kabul etmek ve almak
- Bu gerçeklik alanında güvenliği hissetmek
- Daha büyük bir şeyin parçası olmaya açık olmak kendin

Altıncı Adım: Dahili Pusulanızı Yeniden Kurma

Bu son adım, topluluğa yeniden girmeye odaklanır. Bir kişi travma geçirdiğinde, travma kimsenin hatası olmasa bile, genellikle üstesinden gelinmesi gereken bir ihanet duygusu vardır. Kişinin, meydana gelen duygusal kargaşayı kimsenin anlamadığını ve onları izole bıraktığını hissettiği bir yalnızlık hali olabilir. Korku ve kaygı, bir ilişkinin her iki tarafında da kendini gösterebilir. Birey nasıl ve kime yapılacağını öğrenmek zorundadır.

Machine Translated by Google

geri çekilme ve düşmanlık davranışlarına karşı güven ve duyarlılık geliştirin.

Evde veya bir sığınakta etkili olan birkaç farklı yaklaşım vardır. Bazı insanlar TSSB'nin aslında daha yüksek farkındalıklar ve beceriler için bir sıçrama tahtası işlevi görebileceğini düşünüyor. Nasıl alındığına bakılmaksızın, kişinin ruhunu tam olarak geri kazanması için çaba sarf etmesi zorunludur.

Zaman Şimdi ve Acil

Bu kitabın, TSSB'nin çaresizliğiyle hayatlarını kaybeden birçok insan ve bir insan ruhunun yenilgisine tanık olan aileler için çok geç gelmiş olabileceğine üzülüyorum.

Ama şükür ki, şimdi bunun olmasını önleyebiliriz.

Umudum, bu kitapla TSSB'nin sadece kurbanları için bir hatıra haline geleceği ve savaşın, zihnimizin tam kapsamı henüz tam olarak bilinmeyen cömert gücünü anlama yolunda yeni bir adım olacağıdır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İ kinci bölüm

Birinci Adım: Besleme ve Beyni İ yileş tirmek

Öğ rendiğ imiz gibi, TSSB psikolojik travma ile birlikte genellikle beyne verilen biyolojik hasarı içerir. Bu nedenle, TSSB'yi gerçekten iyileş tirmek için ilk adım, beyne verilen hasarı iyileş tirmektir. Bu bölüm beyin iyileş mesinin temel taş larına odaklanacaktır:

- Hiperbarik oda tedavisi
- Vitaminler ve mineraller
- Uyumak

Beyin Hasarınız Var mı?

Bir bilgisayarı yeniden baş latmadan önce, var olan sorunları düzeltmeniz gerekir. Aksi takdirde, daha önce olduğ u gibi çökecektir. RESET programındaki ilk adım,

Machine Translated by Google

aynı. Beyin hasarının gerçekten meydana gelip gelmediğ ini değ erlendirmelisiniz. Beyninizde kalıcı hasar olduğ unu biliyorsanız, bir sonraki bölüme geçin ve TSSB iyileş mesi için ilk adım olan beyin iyileş tirme seçenekleriniz hakkında bilgi edinin. Emin değ ilseniz, belirtilerden herhangi birine sahip olup olmadığ ınızı görmek için aş ağ ıdaki egzersizleri yapmayı düş ünün.

NOT: Bir kiş inin beyninde hasar olup olmadığ ını belirlemenin birkaç yolu vardır, ancak bu soruyu tam olarak değ erlendirmek için profesyonel bir nörolojik muayene uzmanı gerekir. Bunlar evde denenebilecek basit testlerdir ve bir tanı olarak değ il, TSSB'nizin boyutunu anlamada ilk adım olarak kullanılmalıdır.

Aş ağ ıdakiler, beyinle ilgili biliş sel sorunları ölçme yöntemine çok benzeyen birkaç yöntemdir. İ lki Bellek Örneğ i Değ erlendirmesi olarak adlandırılır. Bu değ erlendirmede size yardımcı olacak birine ihtiyacınız olacak, ancak bu çok basit ve hemen hemen herkes tarafından yapılabilir. Sadece iki harfle baş layan ve oradan uzunluğ u artırarak rastgele bir harf dizisini yüksek sesle okumasını sağ layın.
Ardından bunları yavaş ve tutarlı bir ş ekilde tekrarlayın.
Örneğ in:

F - X
S – Y – T
G – N – W – P

Machine Translated by Google

J – L – V – Z – Q
U – B – H – D – P – W
C – W – K – B – G – X - Q

Ortalama bir insan beş veya daha fazla harfi hatırlayabilir. Beş veya daha fazlasını listeleyemiyorsanız, biyolojik beyin hasarınız olduğ u anlamına gelebilir.

Sırada sözlü bir alış tırma var. Aynı ş ekilde baş layın, ancak bu sefer harfleri geriye doğ ru tekrarlayın. Yani kiş i FGL dediyse, doğ ru anlamak iç in LGF derdiniz.

X - F
T – Y – D
P – B – N – G
S – Z – V – L - J
G – P – D – H – B - U
Q – X – G – B – K – W – C

Gördüğ ünüz gibi, bu alış tırma daha fazla hafıza gerektiriyor çünkü harfleri hatırlamanız ve onları çevirmeniz gerekiyor. Çoğ u insan bu alış tırmada dört harf alabilir. Dört veya daha fazla harf alamıyorsanız, bir kez daha biyolojik beyin hasarı var demektir.

Bu görsel testi benzer ş ekilde yapın, ancak bu sefer sembolleri kullanın. İ lk önce, her bir sembol satırını inceleyin. Ardından, gizle

Machine Translated by Google

PTSDB gerçek anlamda

[illegible] gelebilir.

Machine Translated by Google

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

2. Aş ağ ıdaki 6'yı bulun:
9999999999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999999999
6999999999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999999999
9999999999999999999999999999999999999999999999

3. Aş ağ ıdaki N'yi bulun:
AAAMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
AAAMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
AAAMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
AAAMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM
AAAMMMMMMMMMMMMMMMMMMMM

Rakamları bulmak biraz konsantrasyon gerektirir ve çoğ u insanın bunlardan en az ikisini bulabileceğ i genel olarak kabul edilir.

Eleş tirel düş ünme becerilerini test etmenin bazı genel yolları da vardır. Bu test, çözümü mantıklı bir ş ekilde düş ünmeye ihtiyaç duyulan bir problemi çözmeyi içerir. Bazı örnekler aş ağ ıda listelenmiş tir:

Machine Translated by Google

- Judy'den beş yaş büyükse ve Judy Jim'den dört yaş büyükse ve Jim iki yaş ındaysa Sam kaç yaş ındadır? (Cevap: Onbir)

- Sam'in 10,00 doları olsa ve her biri elli sentten beş ş eftali ve bir tanesi 1,50 dolara iki ş eker çubuğ u ve bir içki iki dolara mal olsa ne kadar bozuk para alırdı? (Cevap: 2,50$)

- Yalnızca dört kiş iyi taş ıyan bir salınız olsaydı ve iki kiş inin kürek çekmesi gerekseydi, bir nehri yedi kiş iyi geçmek için gereken en az yolculuk sayısı (her yön bir yolculuk olarak sayılır) kaç olurdu? (Cevap: Beş)

Doğ ru cevabı bulmak, her bir problemi çözmek için atılan adımların mantıklı, makul ve bir amacı olup olmadığ ını değ erlendirmek kadar önemli değ ildir. Bunu, düş ünme sürecindeki her adımı sözlü olarak ifade ederek yapabilirsiniz. Bu tür problemler aynı zamanda dikkat ve konsantrasyon testleri olarak ikiye katlanır.

Değ erlendirmeniz devam eden beyin hasarınızın olduğ unu gösteriyorsa, iyileş meye giden yola baş lamanın zamanı gelmiş tir. Beyin iyileş mesinin ilk temel taş ı hiperbarik oda tedavisini kullanmaktır.

Machine Translated by Google

1. Hiperbarik Deneyim

Hiperbarik oda tedavisi biyolojik olarak hasar görmüş beynin bölümlerini canlandırabilir ve TSSB için en etkili tedavilerden biridir. Hiperbarik odanın sizin için ne yaptığ ını açıklamanın en basit yolu, vücudunuza yüksek konsantrasyonda oksijen vermek için basınç kullanmasıdır. Bu yüksek oksijenlenme seviyesi ile iyileş me hızı büyük ölçüde artar. Ayaklarınızdaki yaralar veya beynin hasarlı kısımları olsun, bu doğ rudur. Bazılarına gerçek ilaç gibi gelmeyebilir çünkü acıtmaz ve teknisyenler sizi dürtmez veya ağ zınıza gazlı bez sokmaz. Ancak beynin hasarlı bölgelerini yenilemede çok güçlü bir araçtır.

Hiperbarik oda tedavisi, beyni iyileş tirme yoluna sokmak için bulduğ umuz en iyi yoldur. Sonuç ne olursa olsun, çoğ u için bu çok olumlu bir deneyimdir. Sizi aptallaş tıran hiçbir ilaç yok, beyninizde lobotomi gibi ameliyat yok, elektrik ş oku yok, iğ ne yok, acı yok ve uğ raş manız gereken rahatsız edici ya da utanç verici pozisyonlar yok. Bu basit ve kolay.

Pijama veya diğ er rahat kıyafetlere geçersiniz. Ardından, dış arıdan büyük, parlak bir fıçıya benzeyen metal bir kabın içine yerleş tirilmiş yumuş ak, rahatlatıcı bir yatağ a tırmanıyorsunuz. Klostrofobi tehdidi yoktur çünkü diğ er taraftaki insanlarla konuş abileceğ iniz ve bu nedenle kendinizi izole hissetmeyeceğ iniz geniş , kavisli bir pencereniz vardır.

Machine Translated by Google

İçeride istediğiniz müziği çalabilirsiniz, ancak bazı insanlar sadece uyumayı sever. İçeri girdikten sonra, yaklaşık kırk dakika boyunca tamamen dinlenirsiniz (tedavi planına bağlı olarak). Seans bittikten sonra ayrılırsınız. Çoğu insan bu deneyimi uzun zamandır hissettikleri en rahat deneyim olarak tanımlar. Tipik bir tedavi planı, bu seanslardan kırk veya daha fazlasını içerir.

Hiperbarik tedaviniz sırasında oksijen basıncı, oda dışındaki hava basıncının yaklaşık bir buçuk katına yükseltilir. Hava basıncı kademeli olarak arttığı için normalden çok farklı hissettirmez. Başlangıçta, çok farklı hissetmiyorsunuz, çünkü esas olarak beyin, dokularınızdaki basınçlı oksijen tarafından bilincinizin altındaki seviyelerde onarılıyor. Bazen yaklaşık yirminci seansta, garip veya tedirgin hissedebilir ve anlamadığınız şekillerde değiştiğinizden endişe duyabilirsiniz. Değişiyorsun ama sadece olumlu yönde. Genellikle beyninizin sizi yapıcı süreçten haberdar ettiği ve sizi rahatlamaya ve biraz uyumaya teşvik ettiği anlamına gelir. Bunlar, özellikle TSSB tedavisinde her düzeyde çok faydalı sonuçlardır.

Vücudunuz en iyi şifayı siz uyurken veya çok rahatken yapar, çünkü bağışıklık sisteminin bu zamanlarda en iyi şekilde çalışmasına izin verilir. İçsel iyileşme sisteminiz, stres altında olmadığınız ve baskı altında olmadığınız duruma bağlıdır, bu da hastalığa karşı en savunmasız olmanızın nedenidir.

Machine Translated by Google

uzun süreli anksiyete veya depresyon dönemlerinde. Hiperbarik oda deneyiminizin devamı sırasında, genellikle daha eksiksiz bir biyolojik ve psikolojik sağ lığ a doğ ru büyük adımlar attığ ınız uzun bir dizi derin uyku dönemi vardır.

Bir hastanın bakış açısından, hiperbarik tedavi deneyimi tıbbi olmaktan çok bir kaplıca tedavisi gibidir. Ancak TSSB'nin iyileş me sürecindeki en kritik adımdır. Tedavi sırasında sizi ve yaş amsal belirtilerinizi izleyen yüksek eğ itimli uzmanlar var, bu yüzden tek yapmanız gereken geri adım atmak ve her ş eyi tıbbi ekibe bırakmak. Ve düş ünmek, bu baş langıç ve her ş ey buradan daha da güzelleş iyor

Sigorta ş irketleri kullanımını desteklemeye daha istekli olduğ u için hiperbarik tedavi bulmak daha kolay hale geliyor. Kullanımının nadiren tıbbi komplikasyonları olduğ undan, çok az teş vik olmasına rağ men, hiperbarik merkezlere sevklere karş ı düş ük direnç olmuş tur. Yine de "moda" bir ilaç olma çağ rış ımıyla "alternatif" bir tedavi olarak kategorize edilebilir.

James'in Hikayesi

Bir hiperbarik oda denemesine baş lamadan önce, James'in nörolojik biliş sel yetenekleri, biyolojik bir hasarı olup olmadığ ını görmek için test edildi. Karısının sorunlarını açıklamasından, sonuçların onun çok etkilendiğ ini göstermesi pek ş aş ırtıcı değ

Machine Translated by Google

beynin iş leyiş inin seviyesi. Hafızası, düş üncelerini organize etme ve dikkat etme yetenekleri ve genel zekası, üniversite diploması almış olmasına rağ men, üçüncü sınıf öğ rencisinin performansında zorlukla vardı. İ ş leri için dış arı çıkarken sık sık evinin yolunu kaybederdi ve genellikle dış arı çıktıktan sonra iş lerinin nedenini unuturdu. O günün haberlerini okumaya ya da anlamlandırmaya çalış makta ya da ailesinin problem çözme zorluklarını, örneğ in çocuk bakımına nasıl yardım edileceğ i gibi herhangi bir yönünü tartış makta güçlük çekiyordu (karısı, küçük çocuklarını tek baş ına denetlemesine izin vermedi)) ya da ne zaman yemek yiyeceğ ine karar vermek (tepki verirdi) günün saatinden bağ ımsız olarak açlığ ına dürtüsel olarak).

Klinikte kırk hiperbarik oda seansına kaydoldu (günde bir). Yaklaş ık üç hafta boyunca ilerleme yavaş olsa da, kırk gününün sonunda inanılmaz sonuçlar gösterdi. Yirmi seans daha tedavisine devam etti ve bu sürecin sonunda tekrar test edildi. Hafızası ve düş üncelerini ve materyallerini organize etme yetenekleri, ulusal ortalamanın üzerinde iş levsellik seviyeleri göstermeye baş ladı ve zeka puanı (IQ) otuz puan yükseldi.

James ş imdi yeniden hayata dair heyecan duymaya baş lamış tı. Hem kendisi hem de karısı evde baş ka sorun olmadığ ını bildirdi. Bu, hem arkadaş ları hem de ailesi ile sosyal düzeyde olduğ u kadar kiş isel düzeyde de ona barış getirdi. Kendine olan güvenini geri kazanmış tı ve hemen yaptığ ı donanmaya dönmeye hazırdı. Devlete maliyet/fayda tasarrufunu hesapladıysanız,

Machine Translated by Google

James'in rehabilitasyonu, sadece bu kısa süre için donanma, hiperbarik sistemi entegre ederek 155.000 doların üzerinde tasarruf sağ ladı. TSSB'sinin tedavisinde odası.

James, günlük hayatına geri dönmek için yalnızca hiperbarik oda tedavisine ihtiyaç duyan ş anslı hastalardan biridir. Genel uygulamanın bir istisnası olsa da, araş tırmalar tedavinin TSSB'nizi iyileş tirmek için çözümün en az yüzde 40'ını sağ layacağ ını tahmin edebileceğ inizi göstermiş tir.

Ve TSSB tedavisinde beynin iyileş me kısmı için ilk süreç olarak, iyileş menin kritik aş amasının yüzde 100 parçasıdır.

2. Beyninizi Besleyecek Vitaminler ve Mineraller

Beyin iyileş mesinin ikinci temel taş ı, vitamin ve minerallerin uygun ş ekilde alınmasıdır. Yaralı bir beynin daha hızlı iyileş mesine yardımcı olmak için, ona vitamin ve mineral formunda iyi besinler vermek önemlidir, ancak onları özenle seçmelisiniz. Farklı vitamin ve mineral ürünlerindeki takviyelerin besinsel kalitesini inceleyen yakın tarihli bir araş tırma, ürünlerin üçte birinin reklamı yapılan içeriğ in bulunmadığ ını ve diğ er üçte birinin sadece küçük miktarlar gösterdiğ ini buldu. Yalnızca üçte biri, terapötik olarak kabul edilecek kadar reklamı yapılan maddeyi içeriyordu. İ çin

Machine Translated by Google

Bu bölümde en iyi takviyelerden birkaçını önereceğim, ancak sizin için en yararlı olacağını düşündüğünüz şey konusunda da kararınızı kullanmalısınız. Bunları satın alırken, çoğu eczaneden satın alınabilecek farmasötik kalitede bileşenler ve tavsiye edilen sağlık-gıda markalarında ısrar edin.

Omega-3 yağlı asitler

Beyin iyileşme sürecinin ön saflarında sinir hücrelerinin yeniden doğuşu olan nörojenez yer alır. Araştırmalar, belirli balık ve bitki gıdalarında bol miktarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin beyin hücrelerinin bu yenilenmesine yardımcı olabileceğini gösteriyor. Omega-3 yağ asitleri, beyindeki nöronların yalıtılmasına yardımcı olur, bu da sinir uyarılarının ve bağlantılarının hızını artırır, böylece biyolojik düzeyde iyileşme oranını artırır. Ayrıca depresyonla mücadele ettikleri, öğrenmeyi ve hafızayı güçlendirdikleri ve beyin plastisitesine (beyinde yapıcı değişiklikler için ihtiyaç duyulan yeni sinir yolları oluşturarak) büyük yardımcılar olarak hizmet ettikleri bilinmektedir.

Omega-3 yağ asitleri çoğunlukla keten, soya fasulyesi ve sebzeler gibi bitkisel gıdalarda bulunur. Balıklarda da bulunurlar; Haftada iki kez sadece dört onsluk bir somon porsiyonu, beyin gıdası için önerilen miktar olan yaklaşık beş gram omega-3 sağlar.

Bu tabloda görebileceğiniz gibi, tüm balıklar aynı miktarda omega-3 yağ asidi üretmez:

Machine Translated by Google

Ons Balıkta Omega-3

Sardalya	3,3 gr
Orkinos	2.5 gr
Somon	1.8 gr
ringa	1.7 gr
Orkinoz	1,6 gr
göl alabalığ ı	1,6 gr

Tiamin (B1 Vitamini)

Bu madde, beynin nörotransmiterler olarak bilinen baş lıca habercilerinden biri olan asetilkolinin üretilmesine yardımcı olur. Beynin kendisine sunulan yiyecekleri daha iyi kullanmasına yardımcı olan metabolik süreci tetikler. Yüksek miktarda balık tüketseniz bile, biraz B1 almazsanız , beyin sağ lığ ında iyileş me ş ansı çok azdır. B1 vitamini bulmak için en iyi yer fındık ve tahıllardır.

D vitamini

Bu, beyin için hayati önem taş ıyan ve Alzheimer hastalığ ını savuş turmada olası bir faktör olarak kabul edilen güneş ış ığ ı vitaminidir (güneş e maruz kaldığ ında deride geliş mesiyle adlandırılır). D vitamini, sinir hücreleri için büyümenin desteklenmesi için kritik olan kalsiyum ve fosfor oranının korunmasında kritik öneme sahiptir. D vitamininin ayrıca birincil hafıza olan hipokampusun büyük bir yardımcısı olduğ u bi

Machine Translated by Google

beynin kontrol merkezidir ve bu nedenle beyin hasarının iyileş me sürecinde çok etkilidir.

Hafıza için Stratejik Beslenme Planı

Hafıza, diğ er süreçlerle entegre olan entelektüel bir iş lev olduğ undan, hafıza kaybı genellikle birçok türde beyin hasarı ile iliş kilendirilir. Bellek, her günün benzersiz zorluklarının üstesinden gelmenize yardımcı olacak yeni bilgileri öğ renmek ve depolamak için kritik öneme sahiptir ve bu nedenle TSSB'den kurtulma süreci için esastır. Bellek sorunları yaş ıyorsanız, bunların düzeltilmesi gerekir. Aş ağ ıda, hafızanızı korumanızı iyileş tirmeye yardımcı olabilecek takviyelerin bir listesi bulunmaktadır.

- Asetil-L-karnitin'in (günde 1.000 mg'a kadar olan dozun) iki nörotransmiterin, asetilkolin ve dopaminin, her ikisi de beynin bölümleri arasındaki iletiş imi geliş tiren, yaratıcılığ ı ve daha yüksek düzeyde iletiş imi geliş tiren aktivitesini desteklediğ i gösterilmiş tir. seviye problem çözme, refleks hızı ve verimlilik.

- Alfa-gliserilfosfosforilkolin (Alfa-GPC) (günde üç kez 400 mg) , IQ puanlarını yükselttiğ i gösterilen tavuk yumurtasındaki ana bileş en olan kolin açısından zengindir. Beyin hücre zarlarını koruyan gliserol ve fosfatı birleş tirir, böylece üretir.

Machine Translated by Google

daha iyi hafıza Aynı zamanda, inme hastaları için entelektüel iş levsellik alanlarında inanılmaz iyileş tirici özelliklere sahip olduğ u görülüyor ve bu da onu diğ er beyin yaralanmaları için de önemli bir aday yapıyor.

• Kolin (günlük 1.500 mg) , sizi daha akıllı yapan bir zihinsel uyarıcı olarak geniş çapta alkış lanır. B12 vitamini ve folik asit yardımıyla vücudunuzda iki amino asit, metionin ve serinden üretilir .

• Ginseng (ş iş edeki dozu takip edin) sağ lığ ı ve zihinsel uyanıklığ ı teş vik etmek için çok dikkat çeker, ancak aynı zamanda kalitesi de oldukça bozuk olabilir. Etrafta bazı etik olmayan tedarikçilerin raporları var. Ginseng, beyin yakıtı için en uygun proteinleri sentezleyebilmesi için beynin nörotransmiterlerini uyaran ginsenosidler içerir. Birçok çalış ma, zihinsel kapasiteleri uyarma gücüne dair kanıtlar bulmuş tur.

• Rhodiola (ş iş edeki dozu takip edin) askerlerin dayanıklılık için kullandığ ı ve üstün baş arı gösterdiğ i bir Sibirya bitkisidir.

zihinsel durumlara, özellikle de depresyona yol açar. Hastaların bir dizi beyin komplikasyonundan daha hızlı iyileş melerine yardımcı olduğ unu gördüm, ancak hücresel düzeyde gerçekleş tirdiğ i eylemleri gösteren herhangi bir çalış ma mevcut değ il.

Machine Translated by Google

3. Uyku: Usta Şifacı

Beyin iyileşmesinin üçüncü temel taşı uykunun gücünde bulunur. Uyku, zihninizin ve vücudunuzun herhangi bir sorundan kurtulmasının en iyi yoludur. Ne yazık ki, uyku eksikliği veya huzurlu bir uyku deneyimi, TSSB'den muzdarip insanların uğraşması gereken en büyük sorunlardan biridir. Bunun nedeni, TSSB beyninin iş kence görmesi ve yalnızca hayatta kalmak için programlanmasıdır.

Ne anlama geliyor? İnsan beyninin bir yunusun yaptığı gibi çalıştığını hayal edin. Yunus hayatta kalabilmek için nefes almak zorundadır ama aynı zamanda uyumak zorundadır. Yunus, beyninin yarısını uyuturken diğer yarısının uyanık kalmasını ve nefes almak için yüzeye çıkma döngüsünü sürdürmenin bir yolunu bulmuş. Bazen yunus taraf değiştirir, böylece beynin her iki tarafının da aynı şekilde restorasyonunu tamamlayabilir.

İnsan beyni bu şekilde tasarlanmamıştır, ancak beyin sürekli korkuya yönelik olduğunda benzer şekilde hareket eder. Birisi TSSB'den muzdarip olduğunda, zihni her zaman zarar veya acı tehdidine karşı tetiktedir. Bu nedenle, günün normal işlevlerini yerine getirirken bile, beynin bir kısmı her zaman tetikte ve tehlikelere karşı tetiktedir. Ve bunu TSSB kurbanı uyurken bile yapar.

Beynin bu çok yaratıcı yolunun hayatta kalmasının sonucu kötü uykudur. Ve insanlar iyi çalışmıyor

Machine Translated by Google

dinlendirici uyku olmadan uzun bir süre. Bedeniniz ve zihniniz yorulur. Tam olarak iş lev görebilmek için her gece uykunun beş aş amasının her birini deneyimlemelisiniz:

- Aş ama 1: Bu, uykuya daldığ ınız zamandır ve normal bir uyku gecesinin yaklaş ık yüzde 2-5'ini kaplayan bir geçiş aş amasıdır. Uykusuzluk çeken insanlar için bu aş ama çok daha uzun sürer ve daha derin dinlenmeyi engeller.

- Aş ama 2: Bu aş ama uykunun yaklaş ık yüzde 45-60'ını kaplar. Genellikle iyileş me döngülerinin kapısında sayılırsınız ve bu aş amada iyileş me süreci üzerinde çeş itli önemli etkileri olan bir tür hız trenine binersiniz.

- Aş ama 3 ve 4: Bu aş amaya genellikle delta uykusu denir. Popüler inanış ın aksine, uykunun "en derin" aş aması olan (REM değ il) bu delta uykusudur ve uykusuz bir kiş inin beyninin en çok istediğ i ş eydir. Yetiş kinlerde, on beş ila otuz dakika arasında sürebilir. Çocuklarda, tüm uyku süresinin yüzde 40'ını kaplayabilir (bu yüzden çocukları gecenin çoğ unda uyandırmak imkansız görünür).

- Aş ama 5: Hızlı göz hareketi (REM) uykusu, normal bir gecenin yüzde 20-25'ini oluş turan aktif bir aş amadır.

Machine Translated by Google

uyku ve canlı rüyaların meydana gelebileceği zamandır. Hızlı göz hareketi uykusu denir çünkü bu aşamada bir kişi izlenirse gözler göz kapaklarının altında gözle görülür şekilde hızla hareket eder. REM evresinden sonra vücut genellikle evre 2 uykusuna döner. REM uykusunda birçok döngü yaşayabilirsiniz.

Bu aşamaları anlamak önemlidir çünkü psikolojik ve fiziksel restorasyonumuz her aşamada farklı şekilde etkilenir. Örneğin, uyanıklığı kaybetmek dışında 1. aşamada pek bir şey olmaz. Daha sonraki aşamalarda fiziksel restorasyon kazanmaya başlarsınız. Delta ve özellikle REM uykusunun daha da derin aşamalarında, beyniniz biriken streslere çözüm bulma yeteneğine sahiptir.

Uykudan yoksun bırakılmış kişiler sorun yaşarlar çünkü uyku ilaçları ve çoğu uyku yardımcıları, özellikle de alkol, yalnızca 1. evre uykuya ulaşmanıza yardımcı olabilir. Bu hafif uyku evresi size pek yardımcı olmuyor ve ayrıca birçok uyku artırıcı ilaç bağımlılık yapabilir. Dahası, TSSB hastaları genellikle derin uyku için gereken kontrolü kaybetme korkusu yaşarlar ve bu derin seviyelere salıverme becerilerinden yoksundurlar.

Bu nedenle, TSSB kurbanları için iyi ve derin uyku yeteneğini yeniden kazanmayı öğrenmeleri çok önemlidir. TSSB'si olan kişi için birçok zorluk olsa da,

Machine Translated by Google

İ yi bir gece uykusu elde etmek için, daha eksiksiz ve dinlendirici bir uyku yolculuğ una baş lamanıza yardımcı olacak, takip edilmesi kolay birkaç uyku tekniğ i vardır.

Uyku Yönetimi Becerileri

Derin uykunun hem bedene hem de zihne sağ ladığ ı restorasyon terapisinden maksimum faydayı elde etmek için uyku döngülerine hakim olunmalıdır. Aş ağ ıdaki teknikler, tam iyileş meye giden yolunuzun baş langıcı, ortası ve sonu ve sağ lığ ınızın devamı için bir rehberdir.

Sirkadiyen ritimler

Hepimizin sirkadiyen ritmimiz olarak bilinen ve her yirmi dört saatte bir zihnimiz ve bedenimiz için dinlenme süresini belirleyen biyolojik bir saatimiz var. Bir iç biyolojik saat, uykunun yanı sıra uyanıklık, metabolizma hızı ve vücut ısısında hayati bir rol oynayan hormonların salınımını etkileyen tüm canlı organizmalar için temeldir. Her birimiz sirkadiyen ritimlerimizde farklıyız ve bu önemli döngüleri ihmal ederseniz, bedelini yorgunluk, acı, stres ve hatta bazı durumlarda ölümle ödersiniz.

Hepimizin sirkadiyen döngülerimiz tarafından nasıl yönetildiğ ine iyi bir örnek jet gecikmesidir. Ülkeyi uçakla seyahat eden herkes, güne bir zaman diliminde baş layıp bitirmekle ilgili bu sersemlik hissini mutlaka yaş amış tır.

Machine Translated by Google

baş ka. Sabahın erken saatlerine kadar televizyon izlediğ imizde veya internette gezindiğ imizde ya da kötü yeme ve içme alış kanlıklarını bu restorasyon dönemlerine kadar geniş lettiğ imizde çevremizin sirkadiyen düzenlerimizi bozmasına da izin veririz. Alkol ve ş ekerin her ikisinin de sirkadiyen döngüleri olumsuz etkilediğ i belgelenmiş tir.

Sirkadiyen etkilerle ilgili yaygın sorunları, rahatlama zorluğ u ve reçeteli ilaçların ve/veya kendi kendine ilaç tedavisinin (uyuş turucu ve alkol) zararlı etkileriyle birlikte TSSB'li bir kiş inin sorunlarıyla birleş tirirseniz, ş u sorunları görürsünüz: ortaya çıkmak. Ve derin, onarıcı bir uyku çekmenin ne kadar önemli olduğ unu görebilirsiniz.

İ yi haber ş u ki, doğ al sirkadiyen döngülerinizle uyum sağ lamak için yaş am tarzınızı değ iş tirmek mümkün ve bunu yaparken etkili uyku düzenlerinde baş arıyı deneyimleyeceksiniz. Bu çok ihtiyaç duyulan kaliteli uykuyu gerçekleş tirmek için adım adım bir plan aş ağ ıda listelenmiş tir.

Birinci Adım: Farkındalık

İ lk adım basitçe kendi sirkadiyen ritminizin farkına varmaktır. Bunu, günün sürekli olarak en etkili ve yararlı hissettiğ iniz zamanlarını belirleyerek oldukça kolay bir ş ekilde yapabilirsiniz. Bunu yaparken, bu zamanlarda yapmayı sevdiğ iniz ş eyleri not edin. Ayrıca en az aktif ve odaklanmış hissettiğ iniz zamanları ve bu zamanlarda ne yapmaktan hoş landığ ınızı not edin.

Machine Translated by Google

6:00–8:00 _____

08:00-10:00 _____

10:00 – öğ len _____

12:00–2:00 pm _____

2:00–4:00 pm _____

4:00–6:00 pm _____

18:00–20:00 _____

pm 8:00–22:00 _____

pm 22:00–gece yarısı _____

12:00–2:00 _____

2:00–4:00 _____

4:00–6:00 _____

İ kinci Adım: Gerekli Değ iş iklikleri Onaylayın

Çok fazla kahve içmek, uyarıcılar almak, alkol tüketmek, sakinleş tirici almak, fiziksel egzersizler yapmak, yemek yemek gibi sirkadiyen ritminizi daha uyanık veya daha rahat hissetmek için değ iş tirmek için yaptığ ınız aktivite türlerini not edin. • Bunların bu amaç için ne kadar iyi çalış tığ ını belirtin. Doğ al sirkadiyen ritminizle uyum sağ lama yeteneğ inize hangi elementlerin katkıda bulunduğ unu veya bunlardan hangilerinin uzaklaş tığ ını kendiniz öğ renin. Ayrıca bu uyumu geliş tirmek için ne tür etkinliklerin araş tırılabileceğ ine de dikkat edin (beslenme, rahatlama vb.). Bunu yapmanın iyi bir yolu, döngülerinizi ne kadar doğ al bir ş ekilde geçirdiğ inize dair bir günlük vey

Machine Translated by Google

ve kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi etkileyebilecek faaliyetler veya yiyecekler.

Üçüncü Adım: Uykunuzun Stresini Azaltın

Stresler, özellikle korku ve kaygı, onarıcı uykunun etkili kalitesinin önündeki başlıca engellerdir. Stres yaşadığınızda, beyinde meydana gelen ve bir korku tepkisi olduğunda olduğu gibi sizi uyaran bir biyokimyasal reaksiyon vardır. Böylece beyin koruma moduna geçer.

Hormonlar uyarılır ve bu hormonlara bir harekete geçirici mesaj gönderilir. Acil durumlarda kullandığımız sistemler. Vücudunuz daha yüksek bir kalp atış hızı, daha yüksek kas gerginliği, enerji için daha fazla adrenalin akışı ve bir dizi başka reaksiyon üretir; bunların tümü, derin bir onarıcı uyku durumuna ulaşmaya taban tabana zıttır.

Bu nedenle stres uyku için biyokimyasal hazırlığı engeller. Peki, bu zararlı stresin çok ihtiyaç duyduğunuz onarıcı uykunuzu işgal etmesini nasıl önlersiniz?

Uykunuzun stresini atmanın en kolay yollarından biri, zihninize nasıl uyuyacağınızı "öğretmek"tir. Zihninizi ve bedeninizi daha derin uyku bölgelerine yönlendirmek için adım adım talimatlarla ritimler ve melodiler kullanan çok iyi uyku CD'leri var.

Zihninizi gevşeme ve dikkat dağıtma stratejileri adımlarına zihinsel olarak odaklamak zorunda kalmadan, zihninizin uyku bölgelerine kolayca girmesine izin verebilirsiniz. Bu ucuz ve kolay araç, beyninize daha iyileştirici bir yol bulmayı öğretebilir.

Machine Translated by Google

uyumak. Beyin bunu aş amalar halinde yapar. Bu aş amalar sizden herhangi bir katılım olmadan kendiliğ inden geçmektedir. Rahat bir pozisyonda uzanın, CD'yi yerleş tirin ve bırakın iş i yapsın. Uyku serisi CD'lerini www. MindBodySeries.com özellikle yararlı olacaktır. Uyku yoksunluğ unun yanı sıra bir dizi baş ka zihin-beden sorununu gidermek için bir araç olarak baş arılarından emin olabilirsiniz.

Beyninizin, kendinizi veya CD'yi yargılamadan veya eleş tirmeden dinleyerek öğ renmesine izin vererek, uzun vadeli baş arıyı bulabilirsiniz. Sonunda tek yapmanız gereken süreci baş latmak ve zihniniz gerisini otomatik olarak halledecek. CD kelimenin tam anlamıyla beyninize nasıl uyuyacağ ını öğ retir. Bunun için önerdiğ im, bu kitabın ekinde bulunabilecek bir komut dosyası var.

Dördüncü Adım: Onarıcı Uyku için Ruminasyon Kontrolü

Bir sonraki adım, beyninizi basitleş tirmeyi içerir, böylece huzurlu, onarıcı uykuya ulaş abilirsiniz. Çoğ u kiş inin düş ündüğ ünün aksine, uyku düzenini etkileyen en yaygın rahatsızlık dış gürültü değ il, zihnin içinden gelen gürültüdür. Çoğ u zaman, tüm endiş elerinizi yirmi dört saat önceden çözmeye çalış an zihninizin paniğ idir.

Sanki düdük çalmadan çok önce bir oyunu kazanmaya çalış ıyorsunuz. Endiş elenmek ve üzülmek için o kadar çok zaman harcıyoruz ki, bu süreçte derinlere inme fırsatını kaybediyoruz.

Machine Translated by Google

onarıcı uyku, daha fazla endişe, korku ve stres karşılığında.

Temelinde zihin bir problem çözücüdür ve biz insanların sahip olduğumuz kadar uzun süre hayatta kalabilmemizin nedeni budur. Geçmişte birbirimize istediğimizi, ihtiyaç duyduğumuz ve hissettiğimiz şeyleri iletebilmek için bir dil geliştirmek zorundaydık. Malları değiş tokuş etmek için para sistemleri bulmamız gerekiyordu; böylece "para" dediğimiz kağıt parçalarımız var. Ve geliştirmeye devam ettiğimiz en büyük başarılarımızdan biri, birbirimizle nasıl geçineceğimizi ve iyi işleyen toplumlar inşa etmeyi öğrenmektir.

Zihninizin geceleri çalkalanmaya devam etmesinin temel nedenlerinden biri, günün birçok karmaşık deneyiminden hâlâ kafa yormakta olduğunuz bilgi karmaşasında sürekli olarak bir anlam bulmaya çalışmasıdır. Bu hem zihinsel hem de fizikseldir. Eğitimsiz zihin, huzursuz zihnin karışıklığı ve düzensizliği arasında huzur ve sadelik bulma konusunda aşırı hevesli bir beklentiye sahiptir. Bu nedenle kafanızda aynı soruları defalarca çevirmekten yorulursunuz.

Aşağıda, zihinsel işlemlerinizden kurtulmanız gereken bu tür zararlı düşünce kalıplarının örnekleri verilmiştir.

- Yaptığınız ya da başkalarının size yaptığı şeylerin tarihini yeniden ele almak, kendinizi bir kurban haline getirmek. Bu bir

Machine Translated by Google

İ nsanların geçmiş teki ş eyleri neden yapıp yapmadıklarını anlamaya çalış mak için zaman kaybı. Geçmiş i değ iş tiremezsiniz, her ş eyi farklı bir ş ekilde yapamazsınız, baş kasının zihninde ne olduğ unu asla tam olarak bilemezsiniz ve kesinlikle kendinizi sürekli hırpalamamalısınız.

Tüm bu noktalar, yalnızca suçluluk ve korku gibi duygularla karmaş ık hale getirerek zihinde daha fazla uyumsuzluk yaratmaya çalış ır. Evet, hepimiz keş ke yapmasaydık dediğ imiz ş eyleri yapıyoruz. Ve her zaman daha çok çalış saydık veya oynasaydık her ş eyin farklı olup olmayacağ ını merak edeceğ iz. Ancak yapılanlar yapıldı ve geçmiş büyüleyici sohbetler yaratsa da, öfke, sinirlilik veya depresyonu tedavi edecek çözümler bulma yolunda hiçbir ş ey yapmıyor. Zihnin bu kaotik veri yığ ınında asla basitleş tirilmiş cevaplar bulamazsınız, bu yüzden onları bu ş ekilde aramak yalnızca eldeki sorunları daha da karmaş ık hale getirmek için hareket eder.

• Gelecekle ilgili korkular, baş ka bir iş e yaramaz veri yığ ınıdır. Bir ş eyleri bir gün önceden düzeltmeye çalış mak iş e yaramaz bir iş tir. Ancak insanlar genellikle ertesi gün bir ş eyleri düzeltmek için ne yapacaklarına karar vermeye çalış ırken gecenin bir yarısında uyanırlar. Vücut, organlara ve kaslara enerji vermeye baş lama zamanının geldiğ i mesajını alır - gerçekten yapmanız gereken ş ey uykuya dalmamaktır. Alt satır: Dinlenmeniz ve uyumanız gerekirken ertesi gün için sorunları çözmeye çalış

Machine Translated by Google

- Sizi sinirlendiren veya üzen durumları yeniden ele almak. Günler hatta yıllar önce baş ımıza gelen, bizi üzen durumları defalarca tekrarlarız ve hiç ş aş ırmamak üzere tekrar tekrar üzülürüz. Olmamış olabilir ama olacağ ını hayal ettiğ imiz, bizi üzen durumlar bile var. Patronundan zam istediğ ini hayal etmeye devam eden bir adamı hatırlıyorum ve bu sahnede tekrar tekrar reddedilmeye devam etti. Bu tekrar eden düş ünceyle bir ay boyunca üzüldü ve bir gün içeri girdi ve bıraktı. (Patronu aslında ona zam yapacaktı ama fırsat bulamamış tı.) Sonuç Uyku kaybı, rasyonel düş ünce kaybı ve para kaybı.

- Uykunun kendisinin performans kaygısı geliş tirmesi. Uyku sorunu yaş ayan kiş iler sıklıkla bu sorunu bazı rekabetçi görevleri yerine getirmede baş arısızlık olarak düş ünmeye baş larlar. İ nsanların "Bu gece baş ka bir baş arısızlıkla karş ı karş ıya kalacağ ım" dediğ ini duydum. Böylece iki hata yapmaya baş larlar: Bütün gün kendilerini uykusuzluk için programlamaya baş larlar ve uyumak için çok uğ raş ırlar. Uyumak, kendi kaderini tayin etme eylemi değ il, rekabeti ve talebi bırakma sanatıdır. Bu tür bir düş ünce süreci bozar. Uyku bir yarış ma ya da baş arısız olduğ unuz bir ş ey değ ildir. Not alabileceğ iniz ya da puan verebileceğ iniz bir ş ey değ ildir. Kupa veya kurdele alamazsı

Machine Translated by Google

Bu düş ünce tarzı, derin onarıcı uyku bulma sürecini olumsuz bir deneyim haline getirmekle kalmaz, tamamen gereksizdir ve süreç için zararlıdır.

Olumsuz Düş üncelerden Kurtulmak

Zihninizi nötr duruma getirmeye baş layın. Bu kulağ a kolay bir ş ey gibi gelebilir, ancak uyku için doğ ru zihniyet, uygulanması gereken bir alış kanlıktır. Bir arabanın ş anzımanı gibi, onu park etmeye ve sürekli olarak sürmeye çalış tığ ınızda, otoyolda hala saatte 100 mil gitmeye çalış ırken zihniniz uyku döngülerine giremez. Önerdiğ im iki yöntem var ve bunlar kendi baş larına veya kombinasyon halinde çalış abilirler.

Birinci Yöntem: Mevcut Sürece Odaklanın

Sürece ş imdiki zamana odaklanarak, geçmiş veya gelecekle ilgili düş ünceleri ortadan kaldırarak baş layın. Bu hayır-hayır alanlarına sürüklendiğ inizin farkına varırsanız, o düş ünce kalıbını derhal durdurun ve mevcut düş üncelere devam edin. Bunu bir köpek yavrusu eğ itmek gibi nazik bir ş ekilde yapın. Bu tür düş üncelere baskı ve hoş nutsuzluk getirmeye baş larsanız, bunlar daha da güçlenir. Ş imdiki bir ş eye odaklanarak kolayca ve yumuş ak bir ş ekilde zihninizi ş imdiki zamana geri getirin. Dikkatinizi buraya odaklamak için harika bir araç, nefesinize dikkat etmektir. Her nefeste derinin nasıl hissettiğ ini hissetmeye baş layın, ardından havanın ciğ erlerinize veya ciğ erlerinize girdiğ inde nasıl hissettiğ ini hissed

Machine Translated by Google

burnundan çıkar. Tüm dikkatinizi nefesinize verin ve diğer her şeyi aklınızdan çıkarın. Diğer düşünceler veya duyumlar dikkatinizi çekerken, zihninizi yumuşak ve nazikçe nefesinize geri getirin. Bu biraz disiplin gerektirir ve zihniniz dağılırsa kendinizi hırpalamanın kesinlikle hiçbir faydası yoktur. Ayrıca, nefes alma düzeninizi değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmanıza gerek yoktur; sadece onları gözlemleyin.

İkinci Yöntem: Müzik Seyahati Dikkatini Dağıtmak

Dikkatinizi duyulabilir bir şeye odaklayın. Sevdiğiniz bazı müzikleri veya daha iyisi, yeni çağ müziği gibi belirli bir melodisi olmayan müzikleri seçin. Dinlenmek için Amerikan yerlilerinin flüt veya davul müziğini tercih ederim ama herkese göre lezzetler var. İlham veren şarkılar istemediğinizi, özellikle birlikte söyleyebileceğiniz şarkıları ve kesinlikle iç karartıcı şarkılar istemediğinizi unutmayın. Aşağıda, ilginizi çekebilecek müzik seçimleri için bazı öneriler listelenmiştir.

- Johannes Linstead, Guitarra del Fuego (Gerçek Müzik)
- Ninni: Bir Koleksiyon (Küçük İnsanlar İçin Müzik)
- Lumia Geceleri (Neuronion Kayıtları)
- Mucizeler (healingmusic.com)
- Spirit Keepers (New World Music, Inc.)
- Wind Riders (Talking Taco Music, Inc.)

Machine Translated by Google

Uyku, neş e verici olduğ u kadar onarıcı da olmayı amaçlar, performans talebi veya kendimize yüklediğ imiz bir beklenti değ il. Kazananın her zaman siz olduğ unu anlamak için uyku sporcusu olmanıza gerek yok.

Bir İ lginç Yöntem Daha

Düş ünmenizi tavsiye ettiğ im son derece basit bir egzersiz, yatmadan önce birkaç dakika sakız çiğ nemektir. Evet, kulağ a basit bir eylem gibi gelebilir ama inanın ya da inanmayın, stresi azaltmak için sakız üzerine yapılan araş tırmalar oldukça etkileyici. Sakız çiğ neme eylemi, iyileş tirici kanı yürütücü iş levlerin kontrol edildiğ i ön loba ve stresli duyguların bulunduğ u ş akak lobunuza pompalar. Sakız çiğ nemenin stresi yüzde 50'ye kadar azalttığ ına dair açık kanıtlar var ve bu sırada bazı IQ puanları kazanabilirsiniz. Amerikan Diş Hekimleri Birliğ i'nin diş çürüklerini önlemeye yardımcı olması için önerdiğ i sakızları emeklerinizle birlikte tavsiye ederim.

Yapabileceğ iniz bir diğ er kolay teknik de güçlü bir ağ ız gargarası kullanmaktır. Diş etlerinizde çalış an bakteriler varsa, vücudunuzun geri kalanı için kötü sonuçlar yaratabilir. Yediğ iniz her ş ey bu bakteriden etkilenebilir ve treni tutan kötü adamların iyileş mesini istemezsiniz.

Machine Translated by Google

Son sözler

Bilim adamları bir zamanlar beynin on altı ile yirmi beş yaş ları arasında büyümeyi durdurduğ una ikna olmuş lardı. Hasarlı beyin hücreleri ölü olarak kabul edildi ve asla diriltilmedi. TSSB, terminal dejenerasyonundan bir adım uzakta olarak kabul edildi. O zamandan beri çok yol kat ettik.

Beyin plastisitesi ve beyin iyileş tirme yöntemleri hakkındaki en son keş iflerle, umut veren yepyeni bir planın perdesini kaldırdık. En zor adım ilkidir, ancak hiperbarik oda terapisinden beslenmeye ve uygun uykuya kadar beyin iyileş mesine giden birçok yol olduğ u için ş anslıyız. TSSB'nin beyin hasarında bir temeli varsa, o zaman sadece önce beyni iyileş tirmek mantıklıdır. Bu ş ekilde en iyi ş ekilde çalış abilir ve uyum için karş ılaş abileceğ i psikolojik zorluklarla baş a çıkabilir.

İ yi haber ş u ki, beyin doğ uş tan gelen kapasiteleri dahilinde kendini yenilemek için inanılmaz bir geri tepme gücüne sahiptir. Bu gerçekleri, insanların beyindeki "yedek sistemlerin" kaynaklarını tekrar yürümek ve konuş mak için kullandıkları beyin plastisitelerinin ş aş ırtıcı hesaplarından biliyoruz. Normal insanlar gibi beyin hacminin sadece yarısına sahip olan bireyler, herhangi bir sınırlama olmaksızın normal bir yaş am sürmüş lerdir. Tıp dünyasında teknolojinin sadece küçük bir teş viki ile bu iyileş menin baş arılı bir ş ekilde gerçekleş tirilmesi makul ve beklenir.

Machine Translated by Google

Üçüncü bölüm

İkinci Adım: Temizlemek Zehirlerin ve Zehirlerin Beyni

Ruth, II. Dünya Savaşı'nda bir askerdi, ancak savaştaki deneyimlerinden TSSB geliştirmedi. Aksine, onun TSSB'si travmatik bir hastane deneyimiyle ilgiliydi. Altmış beş yaşında yürürken yaşadığı ağrıyı gidermek amacıyla diz ameliyatına girmişti. Ama bir şeyler çok yanlış gitti. Ruth, onu ameliyat masasından kaldırırlarken anesteziden uyanıp sarsılmaya başladığında, cerrah ve mevcut sağlık personeli dehşete kapıldı. Ruth'un ani ve beklenmedik hareketi asanın tutuşunu kaybetmesine neden oldu ve onu yere düşürdüler.

Yere indiğinde, dizi doksan derecelik bir açıyla geriye ve yana doğru büküldü. Dizindeki bu travmatik yaralanmaya ek olarak, pelvisinde yontulmuş bir kemik ve kırık bir dirseği de yaşadı. Onu derin bir uykuya sokmaya yetecek kadar anestezi verildi ve ardından yoğun bakım ünitesine alındı.

Machine Translated by Google

Pek çok TSSB hastası gibi, beyni de travmatik olayın kendisinden doğrudan yaralanmadı; ancak travma beyninde büyük bir stres tepkisi oluşturdu ve uyku durumuna her girmeye çalıştığında kendini gösteren bu stres tepkisiydi. TSSB belirtileri açıktı; ihtiyacı olan derin onarıcı uykuyu alamıyordu ve uyuduğu kısa anlar, düşüşün sürekli travma yaratan kabuslarıyla doluydu. Gardını düşürmekten ve o korkunç acıyı tekrar hissetmekten korkacağını bildiğinde geceleri korkuyordu, ama derin ve dinlendirici bir uykuya çok ihtiyacı vardı.

Bununla başa çıkmak için ilk girişimi, ona karışık bir nimet veren uyku ilacıydı: uykusuzluktan yaşadığı derin yorgunluktan kurtulmayı başardı, ancak öte yandan uyurken hala korkunç kabuslar görüyordu. . Hiçbir zaman çok fazla sosyal içici olmamasına rağmen, alkol kısa sürede onun en yakın ve tek arkadaşı oldu. Alkol acıyı maskeledi ve ona biraz kontrol ve daha az endişe hissettiği sahte bir güvenlik hissi verdi. Ama aynı zamanda, alkol kötüye kullanımıyla ilgili tüm bagajların yanı sıra ona giderek daha fazla izolasyon getirdi.

İçmenin sersemliği nedeniyle kontrolün kaybedilmesi, daha sonra marihuana kullanmasına yol açtı ve oradan sonunda ağrı kesici ilaçlar kullanmanın yolunu buldu. Zamana kadar

Machine Translated by Google

ofisimize girdi, elinde travmanın ezici yükünü ezmek için aldığı ilaçların bir listesi vardı. Yardım için çaresizdi.

Bulduğumuz şey, Ruth'un ilk geldiğinde düşündüğü gibi bir bağımlılıkla uğraşmadığıydı. Bunun nedeni, kafayı sıyırmaya değil, travmatik deneyimin kendisinden kaçmaya çalışmasıydı.
Ama kesinlikle onarılması gereken toksik beyin kalıpları sergiliyordu.

Bu nedenle, beyninin hasarlı bölgelerini onarırken aynı zamanda iltihaplı beyni detoksifiye edip iyileştirmemiz gerekiyordu. Bunun, onun TSSB teşhisindeki diğer temel sorunlarda herhangi bir ilerleme kaydetmeden önce olması gerekiyordu.

Zehirlilik düzeylerini ve pestisitlere ve ağır metallere maruz kaldığından emin olmak için testler yaptık. Tahmin ettiğimiz gibi, beyninde aşırı derecede yüksek toksisite seviyeleri gösteriyordu (ki bu, daha sonra tartışılacağı gibi, aslında düşündüğünüzden daha yaygın). Aldığı alkol ve ilaçlardan kaynaklanan toksisiteler açık olmasına rağmen, sisteminde şaşırtıcı derecede yüksek seviyelerde cıva ve kurşun vardı. Yaşadığı bölgede bu ağır metallere yüksek çevresel maruziyet nedeniyle, ameliyata neden olan eklem ağrılarına yatkınlık olabileceğini düşündük.

Amacımız beyni detoksifiye etmek ve beyni durdurmaktı.

Machine Translated by Google

iyileş me sürecine müdahale eden elementlerin zehirli reaksiyonları. Bir kez yaptığ ımızda, biliş sel iş levlerinin hızla geri döndüğ ünü gözlemlediğ imiz için Ruth'un beyni çabucak iyileş ti, yine de uykusuzluktan ve iş kenceli kabuslardan ş ikayet ediyor.

Artık nörolojik olarak bilgiyi iş leyecek kadar sağ lıklı olduğ una göre, duygularının kontrolünü ele geçirmeye baş layabiliriz. Bu aş amada, bu bölümde ele alınan sistematik duyarsızlaş tırma programından geçti ve cerrahi kazayla ilgili korkuları ortadan kaldırdı. O gece on üç saat uyudu ve maksimum kapasiteye ulaş ması için beyninin dinlenmesine izin verme fırsatından faydalanması için onu teş vik ettik.

Ruth'un alkolün PTSD kargaş asına düş mesine kadar ve ilaç kötüye kullanımı, çok istikrarlı bir arkadaş topluluğ una sahipti ve ailesi yakınlarda yaş ıyordu. Bu destek sistemi, yolculuğ unun geri kalanını bir esinti haline getirmede çok yardımcı oldu. Onu klinikte son gördüğ ümüzde, kendine güven havasıyla yeni bir güç ve hayatta yepyeni bir misyon bildirdi.

Ruth'un iyileş mesi dikkat çekici olsa da, uğ radığ ı hasar ne yazık ki TSSB'si olanlar arasında oldukça yaygın. Önceki adımda, beyin hasarını iyileş tirmeyi ve bunun, beynin TSSB iyileş mesinin sonraki adımlarıyla yüzleş mesini sağ lamanın ne kadar önemli olduğ unu tartış tık. Benzer ş ekilde, beyin, toksinler tarafından engellenirse ve en iyi ş ekilde çalış amaz.

Machine Translated by Google

zehirler. Ve göreceğ imiz gibi, toksinler hem kasıtlı hem de kasıtsız nedenlerden dolayı sıklıkla beyne girerler. İ yileş me yolunda gerçekten devam etmek için bir sonraki adım, beyni bu toksik maddelerden arındırmaktır.

Zehirli Beyin Hasarı Nasıl Olur?

Beyin, ş üphesiz vücuttaki her fonksiyona yanıt veren en reaktif organımızdır. Bu, cildinizin hassasiyetini, vücudunuzun bir yerden diğ erine hareketini ve ağ rı, vücut ısısı, dış sıcaklık gibi uyaranlara tepkileri ve vücudunuzda aynı anda meydana gelen milyon ve bir iş levi içerir. Yani yaptığ ımız veya deneyimlediğ imiz hemen hemen her ş ey beyni bir ş ekilde etkiler. Bu nedenle, çoğ u zaman, yaptığ ımız ş eyler veya kendimizi içinde bulduğ umuz ortamlar aracılığ ıyla, beynimizi gerektiğ i gibi beslemek ve korumak yerine, bilmeden ona kötü davranırız. TSSB'den muzdarip olanlar, tedavi etmek veya durumlarıyla yaş amak için farklı yollar denedikleri için toksik hasara daha da yatkındır. Ancak bu, benzin deposuna su koyarken aynı zamanda bir otomobil motorunun neden pürüzlü çalış tığ ını anlamaya çalış mak gibidir. Sürücü elinden geldiğ ince çabalıyor olabilir, ancak motor doğ ru yakıt karış ımını almıyor ve tabiri caizse "detoksifiye edilene" kadar asla düzgün çalış mayacaktır.

Machine Translated by Google

TSSB mağ durlarının durumlarıyla baş a çkmaya çalış ırken maruz kaldıkları en yaygın toksinler alkol ve uyuş turucudur. Ruth gibi, vücudumuza bu tür maddeler koyduğ umuzda, beyni istemediğ imiz ş ekillerde etkilerler ve çok ş aş ırtıcı ve sinir bozucu sonuçlar doğ urabilirler.

O zaman, TSSB kurbanları, beyinlerinde büyük değ iş ikliklere neden olduğ u bilinen doğ al olmayan ilaçlar ve maddelerle uğ raş tıklarında ortaya çkan kafa karış ıklığ ını hayal edebilirsiniz ve bu etkileri, beyinlerinin halihazırda sürdürdüğ ü hasarın üzerine ekleyin.

Ancak beynimizin maruz kaldığ ı toksinler her zaman vücudumuza kasıtlı olarak koyduğ umuz ş eylerden gelmez. Dış arıdaki maddelerle nerede sarhoş olabileceğ inizi veya muhtemelen beyninize zarar verebileceğ inizi asla bilemezsiniz.

İ ş te asla mümkün olduğ unu düş ünmediğ iniz bir ş eyden aş ırı beyin toksisitesi ve/veya hasarının meydana gelebileceğ i bir duruma çarpıcı bir örnek. Siz veya tanıdığ ınız biri hiç yepyeni bir evde yaş adınız mı? Organik yaş lanmayı durdurmak ve evlerde ürünlerin hücresel iş lenmesini kısıtlamak için eklendiğ inden, yeni evlerin duvarlarında ve halılarında yüksek miktarda formaldehit olabileceğ inin farkında olmayabilirsiniz. Bununla birlikte, bu maddeye maruz kalmanızın sonuç olarak kendi beyninizin hücresel iş lemesini de kapatması tehlikesi vardır. Bu senaryo düş ündüğ ünüzden daha yaygın. olduğ u durumlara ş ahit oldum.

Machine Translated by Google

insanlar bu tür maruz kalma nedeniyle fiziksel olarak felç olmuş ve psikolojik olarak yaş amın veya ölümün eş iğ ine gelmiş tir.

Bağ ırsaklarınızda bulunan parazitler de beyin kimyanıza ters tepkiler verebilir. Beyninizdeki ana etkileş im ajanları olan nöro rotransmitterlerin çoğ u bağ ırsaklarda doğ ar ve bu nedenle bu parazitler daha sonra beyninizi etkileyen hasarlara neden olabilir.

Yani tek yapman gereken bu toksinlerden kaçınmak, değ il mi? Maalesef bu o kadar kolay değ il. Sorun ş u ki, çok az insan, mutluluğ u bulmak için davranış larında, diyetlerinde ve düş üncelerinde neyin değ iş mesi gerektiğ ini bilecek doğ ru bir anlayış a sahip, beyin kimyasını çok daha az değ iş tiriyor. Günlük sorunlarımıza çözüm olarak ilacı savunan bir toplumda yaş ıyoruz. Pek çok insan, yaş amlarındaki streslerle baş a çıkamadıkları için kaygı giderici ilaçlar için sıraya girerler. Ve birçok doktor, tüm bu ilaçları reçete ederek, tam gerçek ş ifa bulma fırsatları ortaya çıktığ ında hastanın beynini uyuş turur.

Bu, ilacın kötü olduğ u veya bir kiş inin yararına verilmediğ i anlamına gelmez, ancak kesinlikle tedavi değ ildir. Ve gerçeklerle yüzleş meliyiz: ilaç yok

TSSB'yi tedavi etmek için kullanılabilir. Ayrıca ilaçlar, böcek ilaçları, kimyasallar ve ilaçlar sadece etkisiz olmakla kalmaz, aynı zamanda TSSB beyninde ve vücudunda toksik bir sonuç bırakırlar.

Machine Translated by Google

tamir edilmelidir. Vücut daha sonra bu yabancı kimyasalları elinden geldiğ ince atmaya çalış malı ve genellikle sistemi temizlemek için aş ırı çalış an böbreklere bırakılmalıdır. (Bir gecelik müsamahanın akş amdan kalmış lığ ını yaş ayan herkes, toksinlerin sadece yirmi dört saat içinde verebileceğ i zarara kefil olabilir.) PTSD beyninin gerçekten iyileş mesi için, en iyi ş ekilde çalış abilmesi için toksinlerinden arındırılması gerekir. seviye.

Neyse ki, beyni detoksifiye etmek için birçok iyi yöntem var.

Beyniniz Kirlenmiş mi?

Pusula SIFIRLAMA Programı sürecinden sonra öncelikle beyninizin toksisite nedeniyle acı çekip çekmediğ ini belirlemelisiniz. Yaş am tarzınız veya nerede yaş ıyor olursanız olun, beyninizin yürütme iş levine müdahale eden bir miktar toksisiteye sahip olma olasılığ ı oldukça yüksektir. Bunun nedeni, içinde yaş adığ ımız çevrenin insan refahı için çok tehlikeli olmasıdır. Güney Amerika ve Afrika'nın uzak ormanlarındaki yerliler bile kısır parazitlerle ve tehlikeli sağ lık uygulamalarıyla uğ raş mak zorunda. Bu nedenle, kentsel veya geliş miş bir bölgede bir kiş inin düzenli olarak maruz kaldığ ı toksinlerin sayısını hayal edebilirsiniz.

Çalış malarda belgelenen, ağ ır metallere maruz kalmanın beyin iş levi üzerindeki doğ rudan etkisini gösteren aş ağ ıdaki tabloları göz önünde bulundurun. Bu koş ulların örtüş meleri olduğ una dikkat edin,

Machine Translated by Google

ve birçoğ u diğ er ciddi zarar verici yan etkiler yaratmak için diğ er biyolojik organik iş levlerle etkileş ime girer. Örneğ in, kurş una maruz kalma genellikle tiroid bezi ile etkileş ime girer ve düş ük enerji, depresyon ve düş ük biliş sel iş lev, tek baş ına bu durumdan kaynaklanabilir.

Ağ ır Metallere Maruz Kalmanın Biliş sel Yetenekler Üzerindeki Etkileri

Kadmiyum (üretim atıklarından yaygın)	Motor fonksiyon bozukluğ u
	Azalmış IQ
	hiperaktivite
	hipoaktivite
Öncülük etmek	Zorlukları öğ renmek
	Azalmış IQ
	dürtüsellik
	Dikkat eksikliğ i
	hiperaktivite
	Ş iddet
Manganez	Beyin hasarı
	Motor fonksiyon bozukluğ u
	Dikkat eksikliğ i
	Kompulsif bozukluk
Merkür	Görme bozukluğ u
	Öğ renme güçlükleri
	Dikkat eksikliğ i
	Motor fonksiyon bozukluğ u
	hafıza bozukluğ u

Machine Translated by Google

PTSDB gerçek anlamda

Çözücülere Maruz Kalmanın Biliş sel Yetenekler Üzerindeki Etkileri

Etanol (alkol)	Zorlukları öğ renmek
	Dikkat eksikliğ i
	hafıza bozukluğ u
	yemek/uyku bozukluklar
	Zeka geriliğ i
Stiren	hipoaktivite
	inhibisyon eksikliğ i
toluen	Öğ renme güçlükleri
	konuş ma bozuklukları
	Motor fonksiyon bozukluğ u
trikloretilen	hiperaktivite
	inhibisyon eksikliğ i
Ksilen	Motor fonksiyon bozukluğ u
	Zorlukları öğ renmek
	hafıza bozukluğ u

Pestisitlere Maruz Kalmanın Biliş sel Yetenekler Üzerindeki Etkileri

Organoklorlar/DDT	hiperaktivite
	Azalan enerji/çaba
	Azaltılmış koordinasyon
	hafıza bozukluğ u
Organofosfatlar (DFP dahil, klorpirifos, Dursban, dizainon)	hiperaktivite
	Dikkat bozuklukları

Machine Translated by Google

	Azaltılmış yetenek yönergeleri izleyin
	hiperaktivite
	Dikkat sorunları

Diğ er Yaygın Maddelere Maruz Kalmanın Biliş sel Davranış

PCB'ler	Öğ renme güçlükleri
	Dikkat eksikliğ i
	hiperaktivite
	hafıza bozuklukları
florür	hiperaktivite
	Azalmış IQ

1992'den 1997'ye kadar USDA ve FDA pestisit araş tırma bankasından alınan verileri kullanan Çevresel Çalış ma Grubu, doğ rudan tüketicilere sunulan en kontamine meyveleri derledi. Tüm meyve ve sebzelerinizin eksiksiz olması kritik ve zorunludur. pratik bir kılavuz olarak, maruziyeti azaltmak için yıkanmış veya hatta soyulmuş .

- Elmalar
- Armutlar
- Kereviz
- Patates
- Üzüm (Ş ili'den)
- Kırmızı ahududu
- Yeş il fasulyeler
- Ispanak
- Ş eftaliler
- Çilekler

Machine Translated by Google

Beyninizin toksinlere maruz kalıp kalmadığ ından emin olmanın tek yolu, bir doktor tarafından bazı laboratuvar testlerinin tamamlanmasıdır, ancak bu tür maruziyetin ne kadar yaygın olduğ u göz önüne alındığ ında, beyninizin sayısız toksinlerden birinden faydalanabileceğ ini söylemek güvenlidir. toksinleri temizlemenin yolları. En etkili yöntemlerden bazılarına bir göz atalım

bunu yaptığ ın için.

Beyni Temizlemek İ çin Doğ al Yaklaş ımlar

Vücuttaki toksinleri temizlemenin en iyi yollarından bazıları doğ al formlarda gelir. Bu doğ al bileş enlerin temizleme sürecine yardımcı olduğ u bulunmuş tur:

- yonca
- Aloe Vera
- Rezene tohumu
- Keten tohumu
- Zencefil çayı
- Greyfurt pektini
- Guar sakızı
- Meyan kökü
- Hatmi kökü
- Papaya meyvesi
- Nane
- Ravent kökü
- Kaygan kara ağ açkabuğ u

Vücudu temizlemenin de iş e yarayan birkaç eski yöntemi vardır. Bunlar özellikle suda çözünen elementler için etkilidir ve vücudun atılmasında yardımcı olur.

Machine Translated by Google

terleme, idrar yapma ve diğ er doğ al süreçler yoluyla toksinler. Aş ağ ıda, birçok kiş inin etkili bulduğ u yöntemlerin bir listesi bulunmaktadır:

- Özellikle susam veya ardıç yağ ı içeren sıcak saunalar
- Fiziksel egzersiz
- Masajlar, özellikle lenf bezlerinin rezervlerini serbest bırakmasına nasıl yardım edeceğ ini bilen masaj uzmanları için
- Limon suyu
- Çok yüksek lifli diyetler
- Kahve lavmanları

Beyninizi ve vücudunuzu temizlemek için çok çeş itli yöntemler ve farklı doğ al bileş enleri kullanmanın birçok yolu vardır. Bazıları bazıları için diğ erlerinden daha iyi çalış ır, bu yüzden bireysel olarak sizin için hangisinin en iyi sonucu vereceğ ini tam olarak bilmiyorum. Hangi seçeneklerin size en iyi sonuçları verdiğ ini keş fedene kadar birkaçını denemelisiniz. Ayrıca hangi yöntemleri önerdiğ i konusunda doktorunuza danış malısınız ve o da ilerlemenizi izlemenize yardımcı olabilir.

Yine de, birçok insan için güçlü sonuçlar veren ve bu nedenle kesinlikle keş fetmeye değ er yöntemlerden bazılarını burada bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Vücudun Doğ al Temizleme Enzimlerini Uyarır

Beyni beslemenin en iyi yollarından birinin antioksidanlar olduğ u konusunda genel bir fikir birliğ i var. en önemli vitamin

antioksidanlar C, E, B6 ve B12 vitaminleridir. Mineral antioksidanlar arasında selenyum, çinko, kalsiyum ve magnezyum bulunur. Doğ rudan takviyeler, bir antioksidan ordusu geliş tirmek için kullanılabilir. İ ş te günlük dozlar için genel kurallar. Lütfen bunların yaş a, kiloya ve bireysel ihtiyaçlara göre değ iş iklik gösterdiğ ini unutmayın. Özel ihtiyaçlarınızı belirlemek için bir uzmana danış ın.

C vitamini	günlük 1.000 mg
E vitamini	400 IU günlük
B6 vitamini	günde 50 mg
B12 vitamini	günde 50 mcg
Kalsiyum	günlük 260 mg
Magnezyum	160 mg günlük

Takviyeler, vücudun tanımasını ve metabolize etmesini zorlaş tıran doğ al bir gıda veya maddenin bileş enlerinin sentezlenmesiyle oluş turulur. Ancak bu bileş enler gıdaların içinde tüketildiğ inde, sindirim için doğ ru formül doğ aldır ve daha iyi iş lenme avantajına sahiptir. Gerçek gıda hala besin almanın en iyi yoludur. Aş ağ ıdaki gıdalar baş lıca antioksidan tedarikçileridir:

Machine Translated by Google

- Kuş konmaz
- Fasulye
- Pancar
- Meyveler, özellikle yaban mersini ve ahududu
- Brokoli
- Brüksel lahanası
- Lahana
- Havuçlar
- Turunçgiller
- Fındık
- Soğanlar
- Kuru erik
- Ispanak
- Kırmızı üzüm
- Kırmızı biber
- Tatlı patatesler
- Domates
- Karpuz
- Buğday tohumu

İşte yardımcı olan bazı ek maddeler detoksifikasyon süreci (etiketlerde önerilen dozları takip edin):

- Deve dikeni— karaciğer koruyucu olarak kullanılır.
- Kalsiyum D-glukarat— artan net eliminasyon sağlar toksinler ve steroid hormonları ulusu.
- N-asetil-L-sistein (NAC)—üriner metilciva atılımında çarpıcı bir hızlanma sağlar ve karaciğer hasarını azalttığı gösterilmiştir.

Machine Translated by Google

- Alfa-ketoglutarik asit (AKA)—antioksidatif ajan olarak çok etkili olan amonyağ ın detoksifikasyonuna yardımcı olur.

- Metilsülfonilmetan (MSM) —detoksifikasyon iş lemlerinde kullanılan doğ al olarak oluş an bir halka kükürt bileş iğ i.

- Taurin—beyinde katekolamin oksidasyonunu engellediğ i görülüyor; ayrıca önemli bir toksin eliminasyonu modu olan safra tuzlarının oluş umu için de gereklidir.

- Metionin— ağ ır metallerin uzaklaş tırılmasına ve ayrıca idrar yoluyla atılımına yardımcı olur.

- Kolin— meta kadar nörotransmitter olarak da iş lev görür bolik güçlendirici; detoksifikasyonun hücresel düzeyinde çok önemlidir; Kolin eksikliğ i diyeti tüketen kiş ilerde sıklıkla karaciğ er hastalığ ı geliş ir.

- Betain susuz— kolinin ana metaboliti olan trimetilglisin olarak da bilinir; genellikle pancar, ıspanak ve deniz ürünlerinde az miktarda bulunur.

- Selenyum—hücrelerde üretilen hidrojen peroksitin detoksifikasyonuna yardımcı olan hayati bir antioksidan enzimin sentezi için gereklidir.

Machine Translated by Google

kolon temizliğ i

Kolonunuzun çevrenizle nasıl baş a çıktığ ı konusunda gerçekten endiş elenmek istiyorsanız, her canlının içinde yaş ayan en az bir parazit olduğ unu düş ünün. Bir insanın vücudunda yaş ayan korkunç görünümlü yaratıkları görmek sizi korkutabilir. Ve daha önce öğ rendiğ iniz gibi, bu tür parazitler beyin fonksiyonlarını etkileyen hasarlara neden olabilir.

Bu tür ziyaretçilerin sindirim bozuklukları ve iltihabi reaksiyonları sorunlarını ekarte etmek için bir dış kı örneğ i almak için bir doktora gitmeye değ er olabilir. Hatta bazı insanlar rutin bir iş lem olarak kolon temizliğ inden geçerler ve bunun sonucunda hayatlarının nasıl değ iş tiğ ine dair müthiş tanıklıklar verirler. Bunu yapmakla ilgileniyorsanız, çevrimiçi olun ve "kolonun (veya karaciğ erin) doğ al detoksu"nu arayın; bu tür inançları besleyen yüzlerce tanık ve ürün bulacaksınız.

TSSB için Özel Doğ al Takviyeler

Beslenmenin hem yapı hem de yapı üzerindeki doğ rudan etkisi insan beyninin iş levi, araş tırmacılar ve klinik topluluklar tarafından hızla araş tırılmaktadır. Son on yılda, besin takviyeleri ve bunların kritik önemi için bilimsel bir temel sağ layan bir çerçeve ortaya çıkmış tır.

En önemlisi, eski bilgeliğ in ve klinik sezginin çoğ u doğ rulanıyor, böylece bu bireyler

Machine Translated by Google

entelektüel gücün baskılarına maruz kalanlar, özel besinler ve botaniklerle zenginleş ebilir.

Aş ağ ıdaki liste, toksisite ile ilgili nörolojik sorunları olan bireylere fayda sağ ladığ ı belgelenen ve iyileş tirici maddeler olarak kabul edilebilecek küçük bir takviye seti içermektedir. Kesinlikle güçlü bir etkiye sahip görünüyorlar, ancak en hızlı etkiyi elde etmek için bir tedavi planınız ve bir profesyonelden bilgi almanız ş iddetle tavsiye ediliyor. (Etiketler üzerinde yayınlanan doz yaş larını kılavuz olarak kullanın.)

- Asetil-L-karnitin, hafıza, konsantrasyon ve ruh hali ile ilgili zorluklar dahil olmak üzere çeş itli nörolojik problemlerin iyileş tirilmesi için kullanılmış tır. Bu madde, sitoplazma ve mitokondri arasında yağ asitleri için bir mekik görevi görerek hücresel enerjiyi arttırıcı olarak vücutta doğ al olarak bulunur. Ayrıca, yemek kolin aktivitesini hızlandırabilir, serotonin yollarını kolaylaş tırabilir ve sinaptik iletimi artırabilir.

- Karnosin, kullanılan doğ al bir maddedir.
  frontal lob fonksiyonunu (artan dikkat ve odaklanma) teş vik eder ve aynı zamanda beyin koruyucu bir fonksiyona sahiptir. Bireylerin kelime dağ arcığ ında ve organizasyonda geliş me gösterdikleri görülmüş tür, bu da gelecek vaat etmektedir.

Machine Translated by Google

bu alanlarda nörolojik sorunları olan diğ er insanlar.
İ lginç bir ş ekilde, literatür, bu maddenin, ağ ır metalleri
ş elatlama gibi enzimatik aktiviteleri modüle eden
nörotransmisyon aktivitesine de sahip olduğ unu ileri sürmektedir.

• Amerikan ginsengi (200 mg) ve ginkgo biloba (50 mg)
kombinasyonunun, hiperaktif-dürtüsel davranış ları veya
yüksek kaygısı olan bireyler için -her ikisi de TSSB ile iliş kili
sosyal problemlerle ilgili özellikler- önemli yararları olduğ u
gösterilmiş tir. En yüksek dozda bellek kalitesi
performansında ve orta doz aralığ ında dikkat hızında da
geliş me olmuş tur.

• 120 ila 240 mg günlük dozlarda Ginkgo biloba hafıza kaybı,
depresyon ve kulak çınlaması (kulak çınlaması) semptomlarını
iyileş tirebilir, özellikle semptomlar travma ile ilgiliyse.
Serbest radikal temizleyici olarak hizmet eder (hastalığ ın
önlenmesinde önemli bir yardımcıdır), ancak kolinerjik
sistem üzerinde doğ rudan etkileri olabilir. Bu, TSSB ile ilgili
akut ve kronik biliş sel güçendirici etkiler üzerindeki olumlu
etkisini açıklayabilir.

• Amerikan ginsenginin merkezi sinir sistemi aktivitesini
(beyin ve omurilik) arttırdığ ı,

Machine Translated by Google

yorgunluk ve motor aktiviteyi arttırır. Ginseng, antidepresan, antipsikotik, antikonvülsan, analjezik, ateş düş ürücü ve ülser koruyucu özelliklere sahiptir. Psikolojik olarak koş ullu kaçınmayı engellediğ i gösterilmiş tir.

tepkiler. İ lginç bir ş ekilde toksisite ile ilgili olarak, anti-inflamatuar bir kaliteye sahiptir ve gastrointestinal etkiyi arttırır, böylece kabızlığ ı azaltır. Panax ginseng ile kombinasyon halinde, dikkat sorunları ve dikkat eksikliğ i bozukluğ u belirtileri büyük ölçüde azaldı.

Panax ginseng'in kronik yorgunluk sendromu, TSSB, dikkat eksikliğ i bozukluğ u veya otizmli bireylerle iliş kili bir sendrom olan bireylerin bağ ış ıklık hücreleri üzerinde faydalı etkileri olduğ u gösterilmiş tir.

Görev Hattında Kirlenmiş

Ş imdiye kadar yaygın kirleticileri tartış tık.

hepimiz için tehlikeli. Ancak, patlayıcılar ve mühimmattan kaynaklanan sıcak kurş un da dahil olmak üzere, savaş ta birçok toksik unsuru deneyimleyen gazi için, karş ılaş tıkları toksisite olacaktır. çok daha yoğ un olmak.

Askerlerimizi ve toksinlerimizi düş ündüğ ümde bunun bir örneğ i aklıma geliyor. George, ikinci görev raundunu tamamladıktan sonra yürüyen bir mucizeydi. Ama aynı zamanda TSSB açısından yürüyen bir saatli bombaydı ve öfkesi kontrol edilemez hale gelmiş ti. sırasında yaş adığ ı semptomlar

Machine Translated by Google

askerlik görevi oldukça ş ok ediciydi. Günden güne değ iş en idrar tonlarının yanı sıra dış kılarında bulunan bazı ş aş ırtıcı renkleri bildirdi. En azından, mutlu değ ildi ve her gün öfkesinin fırsatlarını yok etmemesi için bir mücadele veriyordu. Genital bölgesinde ş iddetli kaş ıntı yaratan her ş eye alerjisi vardı. Tüm bunlara ek olarak, güçlü asidik kokan ve personelimizin en cesurunu bile iten aş ırı bir vücut kokusu vardı. En nazik terapist bile, sırf sohbet edebilmeleri için on dört inçlik bir fanı kendi yönüne yönlendirmek zorunda kaldı.

Bu koş ullara rağ men George, sistemi nihai iyileş me hedefiyle çalış tırmaya kararlı olduğ umuzu anladı. Bize olan inancı süreci devam ettirdi.

Sonuçlar olağ anüstüydü. Sadece altı haftalık bir süre içinde farkı görebildik (ve koklayabildik). George kendini daha iyi hissetti ve semptomlarının çoğ u azalıyordu. Beyninin de derisi kadar iltihaplı ve tepkisel olduğ unu hayal edebiliyordum.

George'un durumu, askerlerimizin görev sırasında en aş ırı toksinlere maruz kaldığ ını gösteriyor. Günümüz askerlerinin silahları, ülkemizin en eski savaş larının silahlarının ve dinamitlerinin çok ötesine geçmiş tir. Günümüz cephaneliklerinin çoğ u çok gizlidir, bu da askerleri tedavi etmeyi zorlaş tırır çünkü hangi kimyasallara ve/veya ağ ır metallere maruz kaldıkları hakkında hiçbir fikrimiz yoktur. orayı

Machine Translated by Google

bir savaş gemisinin yan tarafını delebilen uranyum mermiler ve belirli yüksek teknolojili tüfekleri oluş turan her türlü patlayıcı kimyasallardır. Bu silahların yüksek düzeydeki sesleri sadece beyne zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda mühimmatı tutarken zehirli kimyasallara da maruz kalabilir. Bu karış ımlar patladığ ında ve yoğ un ısı ölümcül bir gaz oluş turduğ unda, sonuç beyinde büyük toksisite ve olası beyin hasarıdır.

Silahlar ve kimyasalların yanı sıra, genellikle zehirli toz içeren çevre sorunları da giderek artıyor. En yaygın olarak bilinen toksinlerden biri Vietnam mücadelesinden Ajan Orange ve askerlerin bu maddeden kaynaklanan sorunlarıdır. Askerlerin düş manın eylemlerinden maruz kaldığ ı toksinler de vardır.

Ölümcül kimyasalların ve gazların çoğ u savaş ta ş u ya da bu zamanda insanları öldürmek için kullanıldığ ını ve hatta ölümcül virüslerin askerleri yaralamak amacıyla salındığ ını unutmayın. Savaş hiçbir açıdan güzel değ ildir ve vücuttaki en savunmasız organ beyindir.

Derin Temizlik

Neyse ki beyni "temizleyerek" savaş ın toksik unsurlarını ortaya çıkarmak mümkün. Bu, vücuttaki herhangi bir ağ ır metal molekülüne bağ lanan ve böylece sisteminizden ekstrakte edilecek maddelerin kullanılmasıyla gerçekleş tirilir.

Machine Translated by Google

İ kinci Adım: Beyni Toksinlerden ve Zehirlerden Temizlemek

Kahverengi bir deniz yosunu özü olan Modifilan, bu maddelerin en etkililerinden biridir. Radyasyon zehirlenmesinden muzdarip Çernobil felaketinin kurbanlarının tedavisine yardımcı olmak için kullanıldı ve bugün tezgahta kolayca bulunabiliyor. Aş ağ ıdaki faydalı bileş enleri içerir (www.modiflan-seaweedextract.com'da bildirildiğ i gibi):

- Aljinat: Bu, radyoaktif elementlerin, ağ ır metallerin ve serbest radikallerin doğ al bir emicisidir. Ağ ır metalleri ve radyoaktif elementleri kendi moleküllerine bağ lama gibi eş siz bir yeteneğ e sahiptir. Aljinat safra veya tükürük tarafından parçalanamadığ ı ve vücut tarafından emilemediğ i için ağ ır metaller ve radyoaktif maddelerle birlikte vücuttan salgılanır.

- Organik İ yot: Metabolizmayı kontrol eden ve sinir sisteminin olgunlaş masını sağ layan tiroid bezi, yakıt olarak iyoda ihtiyaç duyar. İ yot, yetersiz veya aş ırı aktif olsun, tiroid bozuklukları için önemlidir.

- Fukoksantin: Bu, kahverengi deniz yosununda bulunur ve karın bölgesindeki kilo kaybını destekler ve diyabetle savaş maya yardımcı olur.

- Fucoidan: Bu, belirli türdeki hızlı büyüyen kanser hücrelerinin kendi kendini yok etmesine neden olur. apoptozu teş vik etmek

Machine Translated by Google

(kanser hücrelerinin kendi kendini yok etmesi), fucoidan zararlı hücrelerin organizmadan doğ al olarak yok edilmesine yardımcı olur.

- Laminarin: Bu, kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde yardımcı olan bir polisakkarittir.

oral ş elasyon

Derin temizliğ in baş ka bir ş ekli de oral ş elasyondur. Chelex-100, kliniklerde vücudu belirli toksinlerden arındırmak için kullanılan etkili bir ilaçtır. Toksik ile bağ lanan maddeler içerir.

elementler ve ağ ır metaller, vücudun filtreleme sisteminin onları idrar sistemine koyması için yeterince büyük moleküller oluş turur. Ayrıca C vitamini ve glutatyon içerir, böylece maddeler vücuttan ayrılmadan bir organdan diğ erine gitmez.

Chelex-100 kullanımı, doktorların ve klinisyenlerin yakından izlediğ i çok hassas bir süreçtir. Kliniğ im bu iş lemi beş yılı aş kın bir süredir yapıyor ve sadece iki kiş i sorun kaydetti. Bu kiş ilerin her ikisi de kendilerini iyi hissetmediklerini söylediler, bu nedenle süreç hemen durduruldu. Tıbbi bir yaklaş ım için olası bir yöntem olarak Chelex-100'den bahsediyorum, ancak tıbbi gözetim gerektiriyor ve kullanılabilirliğ i sınırlı olabilir. İ lgilenirseniz kesinlikle saygın bir doktorla sürecin çok net bir ş ekilde anlaş ılmasını tavsiye ederim.

Machine Translated by Google

Toplama ve Seçme

Bu bölüm, toksik TSSB beynini dekontamine etmenin ve olumlu değ iş iklikler yapmanın yollarını keş fetmenin bir yolu olarak size sunulan geniş bir ürün yelpazesinden bahsetti. Amacım hepsini bir kerede önermek değ il, çünkü bazıları belirli kiş iler için diğ erlerinden daha iyi çalış acaktır. Size en iyi sonuçları vereceklerine en çok inandığ ınızı seçip seçebilirsiniz.

Dekontaminasyon bir gecede gerçekleş mez ve bazen iş ler tuhaf ş ekillerde değ iş ir. Bunu bilmiyorsanız veya beklemiyorsanız, bu çok rahatsız edici olabilir.

Bu ürünleri ve prosedürleri seçmek aynı zamanda bir yaş am tarzı düzenlemesidir. Ruth'un hikayesinde paylaş tığ ım gibi, çok fazla TSSB kurbanı değ iş im arayış ında kötü seçimler yapıyor. Kötü ya da ahlaki açıdan meydan okuyan insanlar değ iller, ancak genellikle çaresiz ve korkuyorlar. Cevapları alkol ve uyuş turucu yoluyla bulmak iş e yaramaz, ancak bildikleri tek seçenek bunlar olabilir. Ve artık daha iyi biliyorsun. Ve daha iyisini bildiğ inde, daha iyisini yaparsın.

Beyninizi detoksifiye etmek, iyileş menizde önemli bir adımdır, ancak bunu kendi baş ınıza nasıl yapacağ ınızı bilmeyi bekleyemezsiniz. Bu nedenle, rehberliğ e ulaş ma ve rehberliğ i kabul etme kritik kararı çok önemlidir. Bu, direniş olsa bile, ailenin ve topluluğ un yardım edebileceğ i zaman ve yerdir. Bu, baş ka bir insana olan inancın gerçekten anlam ifade edebileceğ i zamandır.

Machine Translated by Google

en çok, çünkü bir sonraki adım, hayatta size en yakın olanları daha iyi yaşayabilmeniz ve sevebilmeniz için zihninizi sıfırlamayı içerir. Bu zor ama doğru yapılırsa hayatınızdaki en iyi şeyleri size yeniden açmaya başlayacak bir adımdır.

Machine Translated by Google

Bölüm dört

Üçüncü Adım: Yapmak Yeniden Bağlantılar ve Alma Yönünü Kaybeden Beynin Kontrolü

Rosa, iki küçük çocuklu ailesini Irak'taki görevini yerine getirmek için terk etti, ancak onlara bir yabancı olarak geri döndü. Sanki bir zamanlar sahip olduğu annelik içgüdülerine artık sahip değildi. Açkladığı gibi, "Daha önce rutin olarak yaptığım şeyleri nasıl yapacağımı bilmediğim için travma geçirdiğimi hissettim. Ve bu hatırlama eksikliği değildi, artık doğal içgüdülere ve duygulara sahip değildi. Orada ölmüşler gibi hissettim."

Daha önce ailesiyle birlikte olmaktan keyif alırken, şimdi kaçmak istiyordu. Kendini beceriksiz hissediyordu ve sanki ailesini ve arkadaşlarını rahat ettirmeye önem veren bir rol oynuyor gibiydi. Bu numara yapma duygusu onu depresyona ve sevdikleriyle olan bağını kaybetmesine yol açacaktı. onun turu öncesi Irak'ta görev yaptığı için kendini sözlü olarak ifade eden biri değildi, ama şimdi kendini düşmanca sözler sarf etmekten alıkoymak için savaşmak zorundaydı. Rosa en çok kilisede rahatsızdı.

Machine Translated by Google

Cemaatçiler daha önce açıkça ifade ettiği, ancak şimdi hiçbir tutkusu ya da herhangi bir duygusu olmayan inancını sorduğunda kendini sahtekâr gibi hissetti. Duygusal olarak ölmüştü.

Rosa bu aşamayı hayatının cehennemi olarak hatırlıyor ve bunun ne kadar zor olduğunu anlayabilirsiniz. Kişiliğinin, gerçek ve içtenlikle ilgili bir insan olmaktan tamamen uzak ve hatta kendi ailesinden para noid olmaya kadar tamamen değişimini deneyimlemek son derece travmatikti. Kendini kaybetmişti ve umurunda değildi.

Yönünüşaşırmış beyin

Beyninizdeki fiziksel hasarı iyileştirdikten sonra, iyileşmedeki bir sonraki adım, beyninizdeki normal yaşamda çalışmanıza izin veren bağlantıları yeniden kurmaktır. Bu aşamayı TSSB'nin "kırık kol" aşaması olarak adlandırıyorum. Kolunuzu (veya vücudunuzun hareket eden herhangi bir bölümünü) kırdıysanız, alçıçıkarıldığında bükmenin acı verdiğini bilirsiniz. Bu Sanki her şeyi yeniden kullanmayı öğrenmen gerekiyormuş gibi. Bunun nedeni, kolunuzu kullanmadığınız sırada kaslarınızdaki sinirlerin kolunuzu kontrol eden demetten ayrılarak daha aktif bir demete bağlanmasıdır. Diğer kolunuz daha aktif olduğu ve beyinden daha fazla ilgi gördüğü için güçlenebilir. Ama alçıçıktıktan sonra vücudun diğer kolu tekrar kullanmayı öğrenmesi gerekir.

Aynı şey beyniniz için de geçerlidir. Rosa'nın beyni, tıpkı

Machine Translated by Google

Birçok TSSB hastası, normal işlevini kaybetme uğruna kendisini zarara karşı daha dirençli hale getirmeye programlamıştır. Ancak normal dünyaya geri döndüğünde, beynin normal işleyişine dönmesi gerekir.

Bu süreç, beyninizi herhangi bir fiziksel hasar veya toksinden iyileştirdikten sonra bile her zaman otomatik değildir. Bir havacı, sırf pilot olmak istediği için bir F-22 uçağının kokpitine girip havalanmaz. Eğitimden geçmesi gerekiyor. Birisi ona nasıl pilot olunacağını göstermeli. Aynı şekilde, sağlıklı bir beyniniz varsa, beyninin de tam gaz çalışmayı bileceğini varsayamazsınız.

Bu verimlilik düzeyine ulaşmak için çok fazla beyin eğitiminden geçmeniz gerekir. İşte Rosa'nın başlaması gereken yer burasıydı... tekrar ameliyat etmek için beynini yeniden eğitmek zorunda kaldı.

Beyin Plastisitesinin İyi ve Olumsuz Yönleri

Beyin yeniden bağlanma sorunu, beyin plastisitesi olarak bilinen inanılmaz bir şey tarafından hem neden olur hem de tedavi edilir. Beyin plastisitesi, beyninizin her zaman değiştiği ve kendisine yüklenen taleplere tepki verdiği anlamına gelir. Beyninizde, her yerde çalışan küçük elektrik kabloları gibi, bağlayıcı görevi gören nöronlardan oluşan "devreler" vardır, ancak bunlar makine değil, canlı hücrelerdir.

Nasıl çalışırlar? Bilgisayardaki son gelişmeleri düşünün

Machine Translated by Google

yazıcılar. Artık çok uygun fiyatlı kablosuz yazıcılar var, böylece evinizdeki herkes yazıcıya bağlı olmadan dizüstü bilgisayarlarından belge yazdırabilir. İki ekipmanın, birbirine bağlanmak üzere gönderilen elektronik bir el sıkışması vardır; birbirleriyle konuşan iki nöron gibidirler. Kablosuz iletişimin "sihri", birbirleriyle konuşmalarına ve yazdırılacak bir belge göndermelerine yardımcı olur. Herhangi bir nedenle gerçekleşen iletişimde bir kesinti olursa, belge yanlış yazdırılacak veya hiç yazdırılmayacaktır.

Beyin plastisitesinin ilkelerinden biri, bu nöronların mevcut olana göre bağlanmasıdır, ki bu muhtemelen vücudun ihtiyacı olan şeydir. Örneğin, parmağınız kesilirse, o parmağa bağlı tüm nöronlar ölmez, başka bir işleme, genellikle onun yanındaki bir parmağa geçer. Diğer parmağı daha iyi hale getirir, belki de kayıp olanı telafi eder. Görme engelli kişilerin işitme veya dokunma duyularında iyileşme bildirmelerinin nedenlerinden biri de bu olabilir.

Rosa bir hayatta kalma durumuna getirildiğinde, tüm nöronları hayatta kalma mekanizmalarına bağlandı ve geride kaldı. çocuklarına ve evine bakmak ve arkadaşları ve ailesiyle sosyalleşmek gibi geleneksel bağlantıları. Damarlarında ve atardamarlarında tam gaz pompalanan adrenal sular üretme korkusuyla ve evdeki ilişkilerine odaklanmasına gerek kalmadan, nöronlarının mümkün olduğunca çoğunu öldürülmemeye yönlendirecekti. o yapardı

Machine Translated by Google

ayrıca, deneyimlerinin anılarından korkup çıldırmaktan veya felç olmaktan kaçınmak için duygusal santralini kapatmaya çalışır. Hafıza panosu, gördüklerini veya duyduklarını unutmak için fişleri olabildiğince hızlı çekecekti.

Sadece birkaç hafta içinde, sarsıcı sesler ve savaşın kirlenmiş ortamı Rosa'nın beynini şiddetli bir şekilde programdan çıkardı. Görevden alındıktan sonra eve döndüğünde, hâlâ şaşırmış ve çok korkmuştu. Pek çok PTSD askerinin, beyinlerinin evlerine döndüklerinde onları karşılayan endişelerden acı çekmediği savaşa geri dönmek istemesine şaşmamalı. Onlara göre, savaşla yüzleşmek, eve gelip, ayrılmadan önce hissettiğiniz şefkat ve ebeveynlik içgüdülerini hissetmediğinizi fark etmekten daha kolaydı.

Neyse ki, savaşa geri dönmekten veya TSSB'nize neden olan olayın acısını veya travmasını yeniden yaşamaktan daha iyi bir çözüm var. Bu bölümdeki yöntemleri kullanarak, beyninizdeki bağlantıları normal hayata döndürmeyi öğrenebilirsiniz, böylece bir kez daha TSSB'nize neden olan olaylardan önceki gibi yaşayabilir ve hissedebilirsiniz. Bunu nasıl eyleme geçireceğimize bir göz atalım.

Dağınık Bir Beyniniz Var mı?

Bu aşama, Pusula RESET'in stratejik ve güçlendirici yönlerinin çok kritik olduğu yerdir. Beyninizde gerçekten olması gereken alanlar varsa, benimkini belirlemek için ilk adımlar

Machine Translated by Google

yeniden yönlendirilmek. Bunu yapmak için, beyin işlemeyi bozan birkaç düşünce modeli belirledim ve bu alanlarda sorun yaşayıp yaşamadığınızı belirlemenize yardımcı olacak bir soru formu geliştirdim. Bu test, beyninizin tam potansiyelinde çalışmama olasılığının farkına varmanızı sağlar.

Her zaman doğru (AT), bazen doğru (ST), nadiren doğru (RT) veya asla doğru (NT) olarak işaretleyerek aşağıdaki ifadelerin sizinle nasıl ilgili olduğunu not edin.

1. Topluluğumda ve ailemde uyumsuz biri olduğumu hissediyorum.
ST RT NT'DE

2. Duygularıma karşı hissiz hissediyorum.
ST RT NT'DE

3. Küçük şeyler için bile, başkalarına karşı bir öfke seline girmekten zihnimi durduramıyorum.
ST RT NT'DE

4. İşlerin benim istediğim gibi yapılmasını isteme konusunda çok takıntılı oluyorum.
ST RT NT'DE

5. Uyuyamıyorum çünkü zihnim bir şeyler hakkında derin düşüncelere dalıp duruyor.
ST RT NT'DE

Machine Translated by Google

6. Yalnız kalmak ve herkesten uzak olmak istiyorum.
ST RT NT'DE

7. Kimse beni gerçekten anlamıyor; kendimi anlamıyorum.
ST RT NT'DE

8. Diğer olaylardan kolayca dikkatim dağılır.
ST RT NT'DE

9. Neyi dinlemekte, hatta umursamakta güçlük çekiyorum
başka biri bana diyor.
ST RT NT'DE

10. Kabuslar görüyorum.
ST RT NT'DE

11. Kapalı veya açık yerler ve insanlar gibi mantıksız
şeylerden korkarım.
ST RT NT'DE

12. Kızgınım ve duyguyu sallayamıyorum.
ST RT NT'DE

Puanlama: Daire içine aldığınız her AT'ye 3, her ST'ye 2
ve her RT için 1 puan atayın ve on iki puanın tümünü toplayın.

Machine Translated by Google

0-36 aralığ ında bir puan için maddeler. Puanlarınızı aş ağ ıdaki aralıklarla karş ılaş tırın:

24-36	Beyniniz, kendinize güvenmediğ iniz noktaya kadar ş aş ırmış durumda.
18–23	Beyniniz, hayatınızdaki bazı problemler için ş aş ırmış durumda.
11-17	Kafanızın karış tığ ı bazı alanlar var.
0-10	Beyniniz, kafanızın karış madığ ı noktaya odaklanmış görünüyor.

11 veya daha yüksek puan aldıysanız, aş ağ ıdaki teknikler sizi tekrar rayına oturtmak için tasarlanmış tır. Bu aş amanın sizin için baş arılı olacağ ı konusunda çok olumlu olabilirim, ancak taahhüt gerektiriyor.

Hayatın Temel Egzersizi: Nefes Almak

Psikolog olarak geçirdiğ im kırk yılda, TSSB'li bireylerin sadece iki ş ekilde nefes aldıklarını gördüm, ikisi de yanlış ve her ikisi de beyinlerini daha ileri problemler için tehlikeye atıyor. En yaygın model benim "tavş an oranı" dediğ im ş eydir çünkü bu modeli tavş anlar avlanırken de gözlemleyebilirsiniz. Model, dakikada yaklaş ık yirmi ila otuz nefes hızında kısa, sığ nefeslerden oluş ur. Bazen bu nefesler o kadar hızlıdır ki, alamazlar.

Machine Translated by Google

Hiç ölçülmeyin çünkü göğüste herhangi bir hareket göremiyorsunuz. Bu model kronik anksiyete ile tutarlıdır. Sanki yakalanma korkusuyla nefesleriyle ses çıkarmak istemiyor gibidirler.

Dakikada on beşten fazla nefes aldığınızda, vücudunuzun geri kalanına, özellikle de beyninize stresli olduğunuzun sinyalini verirsiniz. Bu kalıp, tüm vücudunuzdaki, özellikle de mağara adamı günlerinden beri insanoğlunu oyunun içinde tutan beyindeki savaş ya da kaç tepkisini tetikler. Bunu kendiniz deneyimlemek için, şu deneyi deneyin: Dakikada yirmi hava değişimi hızında bilinçli olarak nefes alıp verin. Bundan iki dakika sonra, biri beyaz önlüklü adamları aramadıysa, gergin hissettiğinizi fark edeceksiniz. Çünkü bazı çok ilkel içgüdüleri tetiklemişsin.

Panik içindeyken doğal tepki, o paniğe neden olan bir sebep aramaktır. Bazen paniği yanlış nedenlere veya hatıralara bağlarız. Ve korkularla dolu yeni bir hafıza albümünüz varsa, hafızanız size gelmeye devam ederse ve yerleştirilen bombalardan kaçınmak için nereye kaçacağınızı bilmeye devam ederse, neden ciddi bir şekilde endişelenebileceğinizi anlamak kolaydır.

İkinci en yaygın model hiperventilasyondur (bu, tavşan nefesinin sonucu olabilir). Çoğumuz, birisi onu yakalayamadığında bunu görmüşüzdür.

nefes. Panik modundadırlar ve genellikle ölümden korkarlar. Bu

Machine Translated by Google

Onları hastaneye sürükleyerek korkutmanın kesinlikle zamanı değil.

Bu kalıpların her ikisi de beyin için zararlıdır çünkü düşünme ve hafızada kullanım için en çok ihtiyaç duyulan oksijen alımını bozarlar. Kısa nefes paterni yalnızca gereken minimum miktarda havayı üretmek için hareket eder ve hiperventilasyon çok fazladır ve bu nedenle O2 ve CO2 alış verişini dengesizleştirir . Beyin havaya aç kalır, bu da onu riskli karar vermenin ve korku tepkilerinin eşiğine getirir.

Örnek olarak bir sınava girmenin stresli durumunu alın.
Beynin oryantasyon bozukluğu belirtileri olarak tanıyabileceğiniz davranışlardan bazıları şunlardır:

- Cevapları beynine itiyormuş gibi nefesini tutuyorsun.

- Bilmeniz gerektiğini düşündüğünüz bir şeyi hatırlayamadığınızda, hüsrana uğrarsınız ve beyni hatırlaması için zorlarsınız.

- Görüşünüz bulanıklaşır.

- Esnemeye veya hıçkırmaya başlarsınız.

Machine Translated by Google

- Başka bir soruna geçmek için bir konu veya konu üzerindeki düşüncenizi durdurmakta güçlük çekiyorsanız.

- Baskı altındayken yaratıcı olamazsınız; sadece yapabilirsin kötü çözümler üretin.

- Çok sayıda basit hata yapıyorsunuz.

- Eldeki soru ve cevaplara odaklanmak yerine yüzlerce farklı şey düşünmeye başlarsınız.

- Bazen testi ciddiye alamıyor ve sorulara sadece mizahi ve alaycı cevaplar vermeye başlıyorsunuz.

Kendinizi bu nefes alma kalıplarından herhangi birini yaşarken bulursanız, bunları ayarlamayı öğrenmek yalnızca nefes alma sorunlarınızı çözmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda beyninizde günlük yaşamda normal şekilde çalışmanıza yardımcı olacak yeniden bağlantılar kurmanıza da yardımcı olabilir. Öyleyse, nefes alma düzenlerinizi düzeltmenize yardımcı olmak için tasarlanmış bir dizi stratejiye bir göz atalım.

Nefes Stratejileri

Doğru şekilde yapmaya dikkat etmeyi öğrendikten sonra nefes almak nefes almak kadar kolaydır. Bu, özeti

Machine Translated by Google

doğ al şifa. İ şte sağ lığ ınızı ve performansınızı iyileş tirmek için nefes alma düzenlerinizi kontrol etmeyi öğ renme teknikleri.

Tam Nefes

Bu kalıp, çok endiş eli olduğ unuzda ve biraz duygusal kontrol kazanmanız gerektiğ inde yardımcı olabilir. Öfkeli veya stresli hissettiğ inizde, bu kalıpta nefes almak, soğ ukkanlılık duygunuzu yeniden kazanmanıza yardımcı olur. Bu aynı zamanda büyük kararlar vermeye çalış ırken kaygıyı kontrol etmek için son derece yararlı bir modeldir.

Konsantre olmak için en önemli üç alan göğ üs, karın ve omuzlardır. Üçünü de baş tan kontrol edemezsiniz, ancak pratik ve zaman verilirse her alana ilerleyebilirsiniz.

İ lk adım için, alt elinizi göbeğ e, diğ er elinizi göğ sünüze koyun. Göğ sünüzü sabit tutarken mide bölgenizdeki alt elinize nefes alarak baş layın.

Bu teknikle yeterince pratik yaptıktan ve o hareket bölgesi hakkında genel bir anlayış a sahip olduğ unuza ikna olduktan sonra, sadece göğ üs bölgesi hareket edecek ve mide bölgesi sabit kalacak ş ekilde nefes almaya baş layın.
Bu, bazı kiş iler için çok zor olabilir ve stres yönetimi uzmanlarından biraz koçluk gerektirebilir.

Bu deneyimler netleş tikten sonra, her nefeste omuzları hafifçe yukarı kaldırarak sadece omuzlardan nefes alın.

Machine Translated by Google

hem göğsü hem de mideyi sabit tutarken. Her üç seviye de tamamlandıktan sonra, üç bölgeyi de (göğüs, karın ve omuzlar) hareket ettirerek nefes almaya başlayın. Biraz pratik gerektirir, ancak çoğu insan bu kapasiteleri açtıkça çok hızlı bir şekilde rahatlama hissi bildirir. Karın bölgenize nefes almayı deneyin ve hareket dalgasını göğse, sonra omuzlara doğru giderken takip edin ve sonra tekrar aşağı nefes vererek dalga benzeri hareketi fark edin.

Bu yöntemi beyin monitöründe izlemek eğlenceli çünkü frekansların güzel bir karışımını gösterir. Tüm enstrümanların mükemmel bir uyum içinde harmanlandığı bir senfoni gibi. Ve bu metaforla kalarak, bu yöntem aslında kendinizle uyum sağlamanıza yardımcı olur. Stres ve gerginlik yaşadığınızda, bunun nedeni genellikle merkezde olmamanız veya duygusal olarak dengeli olmamanızdır. Küçük şeyler sizi rahatsız ediyor ve dengenizi bozuyor olabilir. Kendinizi uyumsuz ve sinirli hissettiğinizde, kendinizi tekrar rayına oturtmak için bu tekniği kullanın.

Bir hatıra gibi çok stresli bir durum düşünün. kalabalık bir gruba konuşma yapmak. Bu durumun sizin için ne kadar stresli olduğunu bir (düşük etki) ile on (en yüksek etki) arasında bir sıralama ile değerlendirin. Bu durumu hayal ederken, beş dakika boyunca bu nefes alma şeklini varsayın. Beş dakika geçtikten sonra, hala düşünüyorsan, aynı birden ona kadar olan ölçeği kullanarak, şimdi senin için ne kadar stresli olduğunu değerlendir. Bu, bırakmanın çok önemli bir yöntemi olabilir.

Machine Translated by Google

Bir zorluğun üstesinden gelmek için güçlü olmanız gerektiğinde stres ve yükler.

Bu tam nefes alma modeli, özellikle uyku sorunu yaşayan kişiler arasında oldukça popülerdir. Billy, muhtemelen bu ülkedeki insanların yarısı gibi, TSSB teşhisinde merkezi bir faktör olan uyumakta zorluk çekiyordu. Bir gecede üç saatlik gerçek dinlenmeye sahip olduğu için şanslıydı. Ancak Billy, dinlendirici bir uyku düzeni oluşturmak için teknikleri öğrenip uygulayabildi.

Tekniğe hakim olduktan sonra, rahat bir şekilde uyumaya ve endişeli olduğu zamanlarda daha iyi seçimler yapmaya başladı.

alternatif burun delikleri

Bir sonraki yöntem ilk başta biraz sıradışı görünebilir. Bununla eğlenmek sorun değil ama kulağa garip gelse de kökleri eski Doğu Hindistan uygulamalarına dayanıyor. Takılıp kaldığınızda veya kendi kendini yenen davranışlardan kaçamıyor gibi göründüğünüzde düşünce kalıplarını kırmak için bir yöntemdir. Belki de duygularını inciten birini düşünmeyi bırakamazsın.

Ya da belki bir olaya ya da anıya kafayı takmışsınızdır.
Bu, bu kalıptan kurtulmanın bir yoludur, böylece zihninizi daha yapıcı düşünmeye odaklayabilirsiniz.

Yöntem, alternatif burun trillerinden bilinçli olarak nefes almaktır. (Bu işlemi gerçekleştirmek için parmaklarınızı burun deliklerinizin dışında kullanmanızda bir sakınca yoktur.) Bir burun deliğinizi diğerini kapatarak nefes alın ve bir döngüyü tamamladığınızda nefes verin ve

Machine Translated by Google

nefes alın, o burun deliğini kapatın ve diğerinden tam bir döngü boyunca nefes alın. Alternatif deseni rahat bir şekilde birkaç kez tekrarlayın.

Beyninizde çok ilginç bir şey olduğunu fark edeceksiniz. Birbiri ardına beyin monitöründe yanıyor. İlk önce şakak loblarınız, sonra ön lobunuz, sonra beynin arkasına doğru veya değişen bir ilerlemeyle olabilir. Bu, çeşitli zamanlarda yanıp sönen bir neon mesaj panosunu izlemek gibidir. Kaotik görünebilir, ancak kaostan sakin gelir. Beyniniz yeniden düzenleme yapıyor. Yeni bir çözüm bulabilmeniz için bağlantıları temizliyor.

Bu tekniği, zihninizde tekrar tekrar çalan bir şarkı gibi, sizi rahatsız eden bir soruna veya endişeye odaklanarak deneyebilirsiniz. Amacınızın sizi rahatsız eden düşünce veya problemden kurtulmak olduğunu unutmayın.

İki veya üç dakika sonra biraz kafa karışıklığı hissedeceksiniz ve durdurmak isteyebilirsin, ama yapma. Artık sorun hakkında düşünemeyecek duruma gelene kadar bu düzende nefes almaya devam edin. Zihnini temizliyorsun.

Bu teknik, onu rahatsız eden bir sürü endişesi olan Rosa için iyi çalıştı. Kaybolmuştu ve uyandığı her saat hakkında düşünebildiği tek şey endişeleri ve korkularıydı - ve uyuyamadığı için bu, günde yirmi dört saat demekti. Bu tekniği bir süre uyguladıktan sonra, Rosa zihninin bu rahatsız edici eğilimlerinden büyük ölçüde kurtuldu.

Machine Translated by Google

Solunuma Genel Bakış

Nefes teknikleri yüzlerce yıldır zihnin kontrolüne yardımcı olmak için kullanılmış tır. Çok güçlü araçlar olabilirler, ancak çoğ u zaman onları çok kolay bir ş ekilde göz ardı ederiz. Nefes kontrolü, kaygı ve mantıksız korkuları kontrol etmek için zaman içinde kanıtlanmış bir yöntemdir. Ayrıca reçeteli ilaçlardan çok daha ucuzdur. Sonuçta hava bedava.

Vücut Hareketleri ve Beyin Fonksiyonu

Beyninizi yeniden bağ lamanın ve kontrolü ele almanın baş ka bir yöntemi de egzersiz yapmaktır. Araş tırmalar, egzersizin psikoterapi kadar terapötik olabileceğ ini göstermiş tir. Önceki bölümde tartış ıldığ ı gibi, her gün çaba sarf etmekten kaynaklanan geliş miş nefes alma da dahil olmak üzere, bu sonuçların doğ ru olmasının birçok iyi nedeni vardır. Egzersiz yaptığ ınızda daha derin nefes alır ve vücudunuzun ve beyninizin iyileş me mekanizmalarını koordine etmesine izin verirsiniz.

Tarihi kaydettiğ imizden beri tıbbi bir tedavi olarak fiziksel hareketi uyguluyoruz. Yerli Amerikalılar, kabile sorunlarını çözmeye çalış ırken kamp ateş lerinin etrafında dans ettiler. Yüzyıllar boyunca İ rlanda halkı, İ rlanda çevresinde uzun mesafeler yüzerek depresyonu iyileş tirdi. Japonlar geleneksel olarak zihni rahatlatmak ve odaklamak için tai chi egzersizleri yaptılar. Yoga, belirli zihinsel süreçlerin kesin hareketlere bağ lı olduğ u inanılmaz bir sistematik sürece sahiptir. stresler

Machine Translated by Google

serbest bırakılması gereken anılarla ilgili bir odak noktasıdır.

Bu bastırılmış duyguları serbest bırakamazsanız, bir pozu başarmak zor, hatta acı vericidir.

Fiziksel egzersiz, vücudun iç kimyasını uyarma avantajına sahiptir. Sanki içeride kendi eczaneniz var ve her madde emekle satın alınıyor.

Eklemlerin hareketi, ağrının azalmasının yanı sıra neşe ve mutluluk hissetmenin temeli olan endorfin phin nörotransmitterlerinin salınımını uyarır. Bu, depresyon ve kaygıyı azaltan serotonin üretimini artırır. Bu vericilerin fazlalığı yoğun bir psikolojik zirve yaratabilir. Birkaç çalışma, egzersizin depresyon için ilaçlardan daha etkili olabileceğini kaydetti. Egzersiz yapmak sadece patlama haplarını yener.

Ancak aşırıya kaçma konusunda dikkatli olmalısınız. Kendinizi çok fazla zorlayarak vücudunuzu veya beyninizi yakmak istemezsiniz. Aşırı egzersiz, beyne toksinler gönderen iltihaplanmaya neden olabilir. Vücudunuzu kapasitesinin ötesine zorladığınızda, beyni strese sokan bir hormon olan kortizol üretir. Hafıza ve konsantrasyon ile ilgili sorunlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden, vücudunuzun ve beyninizin iyiliği için koltuktan kalkın ama kendinizi ya da onları yere sermeyin. Aşağıdaki sayfalarda etkili egzersiz yöntemlerini düşünün.

Machine Translated by Google

Bireysel Egzersiz Yöntemleri

Dans etmek veya yüzmek gibi bireysel egzersizler yaptığınızda beyninizin birçok bölümü olumlu yönde etkilenir.
Denge ve koordinasyon gerektiren egzersizlerin TSSB semptomlarını hafifleterek daha iyi zihinsel odaklanma sağladığına dair çok sayıda kanıt vardır.

Motor çıkıntının alanları (beyninizin merkezinde) ve ön lob, düşünceleri ve yürütme işlevlerini koordine eder. Hafif bir egzersiz, üst düzey yöneticilerden okul çocuklarına kadar tüm yaş gruplarında düşünce süreçlerini iyileştirmeye yardımcı olur.
Tüm bu seçenekleri kapsayacak kadar yer olmadığı için ilgi alanlarınıza ve koşullarınıza uygun olanları seçmelisiniz.
Aşağıda, dikkate almanız veya MindBodySeries.com aracılığıyla sipariş etmeniz için önerilen bazı bireysel egzersizler verilmiştir:

- Fantezi bir orkestrayı "hava şefliği"
- Davulda tutarlı bir deseni davul çalmak
- Bir müzik aleti çalmak
- Şarkı söyleme
- Hafif müzik eşliğinde yavaş dans
- Yüzme turları
- Tai Chi
- Yoga
- Yürüyüş

Machine Translated by Google

Takım Egzersizleri

Takım egzersizleri, beynin problem çözme, hafıza ve reaktif koordinasyon yeteneklerini uyararak ek faydalar sağlar. Bir poker oyunu bile beyninizi dramatik bir şekilde uyarır. (Olmazsa, bir ara sizinle ciddi bir poker oynamak isterim.)

Masa tenisi veya basketbol gibi daha fazla fiziksel spor, reaktif koordinasyonunuza fayda sağlar. Ve kazanırsanız, ruh halinizi de yükseltirsiniz! Ancak unutmayın, vücudunuzun ve zihninizin umutsuzca ihtiyaç duyduğu egzersizi yaptığınız her an, zaten kazanan sizsiniz.

Etkilenen beyin alanları arasında frontal loblar, beyincik, temporal lob, parietal motor bölgeler ve oksipital lob bulunur. Temporal lob sosyal ilişkileri, duygusal durumları ve hafızayı yönetir ve bunların tümü
bu alıştırmalarda çalışın.

Denemek için bazı harika grup egzersizleri şunları içerir:

- Bir partnerle dans etmek
- Gruplar halinde yürüyüş
- Bir grupta müzik aleti çalmak
- Grupla şarkı söylemek
- Masa Tenisi
- Tenis
- Voleybol

Machine Translated by Google

Ritim ve Uyumun Gücü

Müziğ in duygularımız ve beynimiz üzerinde bazen iyiye bazen kötü yönde güçlü bir etkisi vardır.

Basitçe söylemek gerekirse, beyin müziğ e tepki verir. Bu yüzden genellikle müzikten ilham alır, üzülür veya sadece gaza geliriz. Beyninizin ölüm yürüyüş üne verdiğ i tepki ile geçit töreni yürüyüş ü arasında kesin bir fark vardır. Bunun nedeni, farklı müzik türlerinin beynin farklı alanlarını etkilemesidir. Umutlu duyguları tetikliyor gibi görünen İ ncil müziğ i, beyinde çok derin bir merkez olan amigdalayı uyarır. Bu nedenle, müjde müziğ inden güçlü bir ş ekilde etkilenenler, yaş amları için daha yüksek bir amaç aramaya motive olabilirler. İ lginç bir ş ekilde, cinsel olarak uyarıcı "ruh hali" müziğ i de alt korteksi etkiler.

Kliniğ im, yeniden bağ lantı kurmaya yardımcı olmak ve beyni mümkün olduğ unca çabuk yönlendirmek için tasarlanmış CD'de bir dizi davul ritmi geliş tirdi. Temel bir kalp atış ı ile baş larlar ve karmaş ıklıkta ilerlerler, tıpkı beynin karmaş ık düzenini arttırması gibi. Hiperbarik odalardayken baş layabilen PTSD iyileş me süreci için idealdirler. İ lgilenen herkes bunları Lewisville, Texas'taki (972-434-5454) PNP Merkezini arayarak satın alabilir veya MindBodySeries.com üzerinden sipariş verebilir.

- Beyin Yönlendirme Ritimleri #1: Temel kalp atış ı herkes hayata yön vermek için kullanır.

Machine Translated by Google

- Beyin Yönelimi Ritimleri #2: Sabit Yaşam Ritimleri
  sevinç

- Beyin Yönelimi Ritimleri #3: Beyinin Evrimi
  Karmaşık Duygular

- Beyin Oryantasyon Ritimleri #4:
  Yükselen Benlik

- Beyin Oryantasyon Ritimleri #5:
  farklılıklar

- Beyin Yönelimi Ritimleri #6: Arasındaki Bağlantılar
  Köklerimiz ve Tanrısallıklarımız

- Beyin Yönelimi Ritimleri #7: Küresel Benlik

Bazen bir hasta stresli olduğunda, panikliğinde ve hatta öfkelendiğinde ondan bir şarkı mırıldanmasını veya söylemesini istiyorum. Birkaç dakika sonra beyin büyüleyici şekillerde tepki verir. Bazen insan birdenbire ortaya çıkan bir melodi ve ritim bulur. Daha mutlu davranırlar ve iyimser olurlar, depresyon ve kaygıdan kurtulurlar.

Güçşarkın ne? Hangi melodi beyninizi daha güçlü bir duruma getirebilir? Şarkı söyleyemiyorsun, değil mi? Değil

Machine Translated by Google

doğ ru. Hepimiz ritimler ve melodiler yaratma yeteneğ ine sahibiz. Kendinize baskı yapmayın ve sesinizin nasıl çıktığ ını Celine Dion'a kıyasla yargılamayın; sadece kendi zevkiniz için doğ al olarak bırakın. Bunu duş ta (orada çok iyi akustik) veya kendinizi güvende hissettiğ iniz yatak odanızda tek baş ınıza yapın. Bu, üstlendiğ iniz en keyifli terapi olabilir. O halde iTunes'u çalış tırın, müzik mağ azasına, hatta mahalle kütüphanesinin ödünç alınan koleksiyonuna gidin ve zihninizi ve kalbinizi özgür bırakan ş arkıyı bulun. Yine de bunun için tavsiye etmediğ im bazı müzik türleri var. Kızgın veya moral bozucu bir mesaj içeren müziklerden kaçının. Örneğ in, bir zamanlar country ve batılı amatör ş arkıcı ve gitar seçici olmama rağ men, bu ş arkıların çoğ u duygusal olarak sürüklenmeden dinlemek için iç karartıcı.

Zihinsel Egzersiz

Beyni yeniden bağ lamanın en etkili yolu elbette zihni egzersiz yapmaktır. Zihnin odaklanmak için odaklanmaya ihtiyacı vardır. eylem için kendini koordine eder. Kendinizi bir boş lukta yönlendiremezsiniz, yoksa kendinizi kaos içinde kaybedersiniz. Boş ta kalan beyindeki sinir uçları, ana merkezlerle bağ lantılarını kaybetmeye baş lar ve alıcı bölgeler düş erek nöron iletimlerinin geçiş ini engeller. Sorunları önlemenin en iyi yolu, beyni zihinsel zorluklarla çalış tırmaya devam etmektir.

Tıpkı fiziksel egzersizin çeş itli durumlarda güç oluş turması gibi

Machine Translated by Google

vücudun bölümleri, zihinsel egzersizler beynin çalışıtırılan bölümlerinde güç oluşturur. Daha önce tartıştığımız gibi, sinir lifleri (nöronlar) hareket ve uyarının olduğu yerde toplanır. Bireysel zihinsel egzersizler genellikle ön (yürütme bölgesi), geçici (hafıza) ve oksipital (görsel imge) lobların üç alanını etkiler.

American Mensa kütüphanesinden birkaçı da dahil olmak üzere, sizin için bazı zihin egzersiz oyunları topladım. Mensa, entelektüel olarak nüfusun en üst yüzde 2'sinde yer alan kişiler için bir organizasyondur. Misyonu insan zekasını geliştirmektir. Birkaç yıldır bu güzel organizasyonun denetleyici psikoloğuyum. Üyeleri, tanıştığım en zarif insanlardan bazıları ve söylemeye gerek yok, onlar da oldukça keskin kurabiyeler.

Mensa üyeleri zihinlerini harekete geçirmek için zihinsel oyunlar oynamayı severler. İşte onların favorilerinden bazıları:

- 3 Taş
- Afrika'da 10 Gün
- Deniz Kulağı
- Elmadan elmaya
- Avalam
- Basari
- Bloklar
- Bolloks
- Beyin yorgunluğu
- Köprüler
  Shangri La
- Karakter
- Genel
- Şehir manzarası

Machine Translated by Google

PTSDB gerçek anlamda

- İ pucu: Büyük Müze
- Muziplik
- Sürekli
- Küp Dama
- Lanetler!
- Bıçak
- Çiftler Vahş i
- Aş ağ ı Düş üş
- İ kili
- Dvonn
- Farook
- Bitiş Çizgileri
- Ateş ve Buz
- Akış kan
- Büyük Dalmuti

Bulmacalar

- Çocuklar için Harika Kelime Arama Bulmacaları, Mark Danan
- Mensa Sözcükler Kitabı, Abbie Salny, PhD
- Mensa Genius ABC Sınav Kitabı, Alan Stillson
- Günde Mensa Quiz a Day, Abbie Salny, PhD, et al.
- Mensa Akıllı Düş ün, Abbie Salny, Doktora

Kiş ilerarası Oyunlar • Briç

- Satranç
- Bingo
- İ pucu
- Oyunlar
- Poker
- Dama

Machine Translated by Google

Mavi Işık

Beyninizi yeniden yönlendirmek için son yöntem en ilginç olanı olabilir. Bu bazıları için şok edici gelebilir, ancak farklı ışık tonları beyni uyarır. Beyninizin (özellikle sabahları) oryantasyonunu sağlamanın çok ucuz bir yolu, kendinizi mavi ışığa maruz bırakmaktır. Araştırmalar, ön loblarımızın mavi ışığa tepki olarak oldukça heyecanlandığını, organizasyon becerilerimizi ve hafızamızı geliştirdiğini açıkça gösteriyor.

Kliniğim, yıllardır DEHB ve TSSB'si olan çocuklar ve yetişkinler için mükemmel sonuçlarla mavi ışık önermektedir. Yapmanız gereken tek şey, arkadaş canlısı hırdavatçı dükkanınıza gidip yirmi beş veya kırk watt'lık bir mavi ampul satın almak ve bir lambaya takmak. Odanızdaki mavi ışığı yaklaşık on veya on beş dakika açık tutun ve beyninizi güne göre ayarlıyorsunuz.

Mavinin kırmızı veya yeşilden daha iyi olması için hiçbir nedenim yok, ancak araştırma, mavinin beynin daha yüksek dikkat faktörlerini harekete geçirdiği konusunda tutarlı. Belki dalga boyunun en kısa olmasındandır, belki de mavinin gökyüzünün rengi olmasındandır. Nedeni ne olursa olsun, sadece işe yarıyor.

Son Yorum

Beyin oryantasyonu, PTSD rehabilitasyonu için Pusula SIFIRLAMA sürecinde kritik bir aşamadır. Ve muhtemelen en korkutucu olanıdır.Beyin iyileştikçe daha fazla farkındalığa dönüşür, ki bu da

Machine Translated by Google

daha fazla kafa karışıklığı ve güvensizlik anlamına gelebilir. Sisten çıkıp kendinizi bir savaşın içinde bulmak gibi olabilir ve hangi tarafta olmanız gerektiğini bilmiyorsunuz.

Ayrıca hayatta zevk aldığınız çok az şey olduğunu da göreceksiniz, özellikle de bir zamanlar rahatlık ve mutluluk bulduğunuz şeyler. Bu, beyin hasarında çok yaygın olan oryantasyon bozukluğunun bir parçası. Ne yazık ki beyin zevk merkezleriniz, anladığınız etiketlerle kendilerini yönlendirmedi, bu da sizi stresten arınmadan ve depresyonun eşiğinde bırakıyor.

Bu durum kendinizi en yalnız ve anlayışsız hissettiğiniz gecelerde sorun yaratabilir. Yapmak istediğim şey, size daha iyi bir sonun geldiğini hatırlatmak. En karanlık saatler genellikle şafaktan hemen öncedir, ancak şafak gerçekten de gelir. Bu yüzden, lütfen bu zor kısmı bekleyin, çünkü sonraki adımlarda en iyi kısımlar yakında elinizin altında olacak.

Machine Translated by Google

Beş inci Bölüm

Dördüncü Adım: Vazgeçmek Korku ve Öfke

Jose uzun süre uzaya bakarak oturdu ve aklından neler geçtiğ ini merak ettim. Yaklaş ık iki aydır hastamdı ve birbirimizi oldukça iyi tanıyorduk, bu yüzden neler olabileceğ i konusunda endiş eliydim. Sorularımı duymamış gibiydi ve bir "oturumda" değ ildik, sadece kahve içiyorduk ve bir grupla geliş igüzel sohbet ediyorduk. Sanki özellikle kimseyle konuş muyormuş gibi hiç unutamayacağ ım bir hikaye anlatmaya baş ladı.

"Komutan bana sürekli sürmemi, sadece sürmemi ve durmamamı söyledi. Gümbürtüleri duydum ve kendime onların sadece çanta olduklarını, çocuk değ il, sadece çanta olduklarını söylemeye devam etmek zorunda kaldım. Yaptığ ım en zor ş eydi, sürmeye devam etmek, sadece sürmek. Komutanın kafama silah dayadığ ını biliyordum, ama bunun bana bağ lı olduğ unu bildiğ im için hiçbir fark yaratmadı. Çok korktum, bu yüzden sürmeye devam ettim, "dedi Jose.

Machine Translated by Google

Sonra bir rüyadan uyanır gibi durdu ve bana baktı. Jose utangaç bir adamdı, bu yüzden duracağ ını düş ündüm ama durmadı. Sanki uzun süredir içinde sakladığ ı bir ş eyi sonunda paylaş ıyor gibiydi. "Görüyorsun ya, ana ikmal kamyonunu sürüyordum ve yolun karş ısında yatan çocuklar varmış gibi gösterdiler ve eğ er durursak bize yandan saldıracaklardı." Kahvesinden bir yudum daha içerken bir dakika kadar duraksadı.

"Görüyorsun, ben ve komutandık ve devam etmemiz gerekiyordu yoksa herkes ölecekti. Kötüydü, gerçekten kötü. Gürültü, her yerden gelen ış ık parlamalarıyla sağ ır ediciydi. Kendi kendime bunların çocuk olmadığ ını, sadece çanta olduğ unu söyleyip durdum ama çocuk gibi görünüyorlardı ama değ ildiler. Bazen geceleri çocukların ağ ladığ ını duydum ve merak ettim, onları ben mi öldürdüm yoksa gerçekten torbalar mıydı?"

Sözlerini düş ünürken bir kez daha duraksadı ve bana odaklandı, "O kadar korktum ki her ş eyi yapardım, belki çocuğ umu öldürürdüm. Beni en çok korkutan da bu. Ben ne yapabilirim? Buna geleceğ imi mi düş ünüyorsun, doktor?"

Yüzüne, gözlerinin derinliklerine baktım ve nazikçe, "Hayır, bilmiyorum. Korktun ve yapmadığ ın bir ş ey için kendini sorumlu hissettin. Bunlar sadece çantaydı. Zihin sadece ne yapmış olabileceğ in konusunda kafanı karış tırıyor. Bunu biliyorum.
Bunu biliyorsun. Bunu herkes biliyor."

"Buna gerçekten inanıyor musun, doktor?"

Machine Translated by Google

"Evet ediyorum."

"O zaman neden hala korkuyorum? Sanırım bunu biliyorum ama sen ya da bir başkası bunu söylese bile inanmamalıyım çünkü hala korkuyorum."

"Çünkü korku rasyonel değildir. Beyninizin derinliklerine gömülüdür ve üzerine konuşulamaz ve sizden dövülemez. Ne hissettiğinizi anlamaya çalışıyorsunuz, kendinize en iyi teorinizi açıklıyorsunuz, ama gerçek şu ki, korkuyorsunuz ve bu konuda ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. haklı mıyım?"

Jose sözlerim karşısında sarsıldı. "Doktor, bu şu anlama mı geliyor? hiç gitmeyecek mi?"

"Hayır, onu ortadan kaldırabilirsin ve eğer bunu yapmak istiyorsan, şimdi yapabiliriz."

Jose şaşırmıştı. Bana inanmadı, ama ihtiyatlı bir şekilde heyecanlandı. "Nasıl?"

Arılar gibi sesler yayan (beynin ürettiği frekanslar olan) sigara paketi büyüklüğündeki küçük bir cihaz olan BAUD'u çıkardım ve onu masanın karşısında doğrudan önümde oturttum. "Al, bu kulaklıkları kulağına tak. Sesi açtığımda, sesini rahat ettiğin kadar açmanı istiyorum. Beyninin bu gürültüye dikkat etmesini ve diğer her şeyi boğmasını istiyorum."

Ses seviyesini ayarladığında bana baktı ve cihazı kapattım. "Şimdi yapmanı istediğim şey ve bunun zor olabileceğini biliyorum, geri dönüp şunu hayal etmen.

Machine Translated by Google

durum. Görmeye çalış tığ ım, uyarılma sıklığ ınızın ne olduğ u. Beynimiz tipik olarak endiş elerimizi ve korkularımızı açıklayan bir frekansa sahiptir. Ve herkesinki farklıdır. Bu yüzden, korkulu durumunuza odaklanırken, bu düğ meyi yavaş ça çevirmenizi ve korkulu duygularınız daha da kötüleş tiğ inde, durun ve bana daha kötüye gittiğ i frekansı göstermenizi istiyorum."

Jose gözlerini kapatıp frekans düğ mesini çevirirken, duygusal seviyelerine konsantre oldu. En yüksek frekans belirgindi çünkü terlemeye ve zor nefes almaya baş ladı. Gözlerini açtı ve "İ ş te bu" dedi.

"Güzel, ş imdi o duruma konsantre olmaya devam et ve bu düğ meyi duygu yok olana kadar çevir. Duygunun bozulduğ unu hissedebilirsiniz."

Dağ ıtıcı düğ mesini yavaş ça çevirirken konsantrasyon için gözlerini kapadı. Yaklaş ık yirmi saniye geçti. Sonuçlar bize söylemeden önce bile belliydi çünkü sırıtmaya ve gülümsemeye baş ladı. Gözlerini açtığ ında, belirgin bir ş ekilde rahatlamış tı ve herkes yüzündeki rahatlamayı görebiliyordu. "Vay, ne oldu?"

Hemen ondan yeni ayarladığ ı frekansları dinleyerek ve dört dakika boyunca uzun nefesler alarak rahatlamasını istedim. O sürenin sonunda ondan çok zor bir ş ey yapmasını istedim: Elinde tuttuğ u korkunç görüntülere gülmek. BAUD'yi dinlemeye ve durumuna gülmeye devam ederken, sanki durumun uzun süredir üzerinde tuttuğ u güce gülüyormuş gibi, grubun tamamı zorunlu bir kahkaha attı.

Machine Translated by Google

Altı ay ileri sar. Jose o zamandan beri baş ka bir korku krizi veya kabus görmedi ve huzur buldu.

TSSB'den muzdarip olanlar için en çok ş ikayet edilenlerden biri mon semptomları, genellikle kurbanın öfke tarafından tüketilmesiyle sonuçlanan, sakat bırakan korku tarafından kontrol edilen bir yaş amdır. TSSB iyileş mesinin bir sonraki adımı, bu korku ve öfkenin beyinde neden oluş tuğ unu ve bunun nasıl üstesinden gelineceğ ini anlamayı içerir.

Korkuyu Tanımlamak

Korku gibi duygular hayatımızda temel roller oynar ve potansiyel tehlikeye karş ı en derin içgüdüsel tepki olarak mevcuttur.
Bu içgüdüsel tepkiler beynin derinliklerinde kök salmış tır ve bizi korumaya hizmet eder. Bir kiş i korku hissettiğ inde, beyin iki sistemi harekete geçirerek tepki verir: vücudu uyarmak için sempatik sistem ve iyileş mek ve iyileş mek için parasempatik sistem. Sempatik sistem uyarıldığ ında, beynin amigdala ve hipotalamus adı verilen belirli bölgeleri aktive olur ve adrenalin ve bir stres hormonu olan kortizol gibi biyokimyasallar kan dolaş ımına salınır. Bu değ iş iklikler vücutta ş u ş ekilde hissedilir:

- Hızlı kalp atış hızı
- Artan kan basıncı
- Kasların gerilmesi
- Keskinleş tirilmiş veya yönlendirilmiş duyular

Machine Translated by Google

PTSDB gerçek anlamda

• Gözbebeklerinin geniş lemesi (daha fazla ış ığ ın girmesine izin vermek için)

• Artan terleme

Bu tür değ iş ikliklerin vücudumuzda rasyonel düş ünceyle gerçekleş mediğ ini anlamak önemlidir; bunun yerine beynin farklı bir bölümünde bulunan içgüdüsel korku tepkisi tarafından aktive edilirler. Bu tepki içgüdüsel olduğ u için çok uyumlu değ ildir. İ çhuzur duygumuz üzerinde büyük bir güç taş ır ve beynin diğ er bölümlerinin etkin bir ş ekilde çalış masını engeller. Parasempatik sistemin aktif organlarımızı yavaş latma ve besleme, bağ ış ıklık sistemimizi uyarma, yaralarımızı iyileş tirme ve kendimizi güvende ve rahat hissetmemize yardımcı olma yeteneğ ini etkileyebilir.

Beyin düzeyinde, rostral singulat olarak bilinen ve beyni korku uyarılarına çözüm bulmaya ve çözümler üretmeye yönlendiren belirli bir alan vardır. En azından, olması gereken bu. Ancak yüksek düzeydeki korkunun her zaman devam etmesine izin verirsek, kendimize zarar veririz. Bağ ış ıklık sistemimiz çalış madığ ı, içinde bulunduğ umuz gerçeğ e uygun tepkiler veremediğ imiz ve doğ ru seçimler yapmadığ ımız için hastalıklara karş ı savunmasız hale geliyoruz. Hem duygusal hem de fiziksel olarak sakatlanabiliriz. Ve öfkeye yol

Machine Translated by Google

Öfke Aş aması

Öfke, TSSB'si olanlarda, özellikle askerlerde yaygın bir tepkidir, çünkü kendini savunma davranış ıdır. Öfke, baş ka birine saldırarak korkuyu gidermek için yapılan mantıksız bir giriş imdir. Bir savaş durumunda etkili olabilir, ancak bu öfke günlük hayatımızda kullanılıyorsa, iş e yaramaz.

Öfke, refleksif dövüş tepkisinin bir uzantısıdır.
(RFR). RFR, stres arttığ ında size yakın olan herkese saldırdığ ınız strese otomatik bir yanıttır. Lisansüstü okuldayken, iki fareyi, farelerin ayaklarına elektrik gönderen bir zeminle birlikte bir kafese koyduğ um bir deney yaptım. (Bunun farelere zarar vermek için yeterli bir elektrik yükü olmadığ ını lütfen unutmayın.) Hafif bir ş arj göndermek için düğ meye ne zaman bassam, fareler otomatik olarak savaş ırdı. Korku, öfke tepkisini tetikler.

Tetiğ in elektrik çarpması olması gerekmez. Sıcak, soğ uk, aş ırı kalabalık veya strese neden olabilecek baş ka herhangi bir ş ey olabilir. Bu, tüm hayvanlar, hatta insanlar arasında evrensel bir tepki gibi görünüyor. Bu RFR ilkesi bize, öfkenin suçlusunun stres olduğ unu ve bu nedenle bu stresi nasıl yöneteceğ imizi öğ renmenin anahtar olduğ unu gösterir.

Değ erlendirme

Peki korku ve öfkenizin normal mi yoksa kontrolden çıkmış mı olduğ unu nasıl anlarsınız? Baş kalarını incitiyorsanız veya korkunuzun farkındaysanız,

Machine Translated by Google

Tabii ki bu teste ihtiyacınız yok - cevabı zaten biliyorsunuz.
Ancak durumunuz daha az kesin olabilir - bizi genellikle kendimizi zalim ve incinmiş olarak görmekten koruyan bir inkar düzeyi vardır.

Bu kısa kontrol listesi, korku ve öfke seviyenizi belirlemenize yardımcı olacaktır. Kendinizde veya endiş elendiğ iniz bir kiş ide gördüğ ünüz özellikleri iş aretleyin:

____ Korkunuzu veya öfkenizi kontrol etme beceriniz hakkında ş üpheleriniz mi var?

____ Öfkenizin kontrolünü kaybediyor ve kendi güvenli davranış standartlarınızın ötesinde bir ş eyler söylüyor veya davranış larda bulunuyor musunuz?

____ Öfkenizi saklamaya mı çalış ıyorsunuz, sadece zaman zaman patlamasını mı istiyorsunuz?

____ Kontrolünüzü kaybedebileceğ iniz kiş ilerden veya durumlardan kaçınır mısınız?

____ Hayvanlara veya çocuklara zarar veriyor musunuz?

____ Patlamaların kontrolünü kaybetme korkunuza takıntılı mısınız?

____ Biri size onlardan bahsetse bile, patlamalarınızı ve öfkelerinizi unutuyor musunuz?

____ Her gece kabus mu görüyorsun?

____ Kendinden korkuyor musun?

____ Kontrolünüzü kaybedeceğ inizden ve ailenizden mahrum kalacağ ınızdan endiş eleniyor musunuz?

Machine Translated by Google

____ Bir canavar gibi hissediyor musun?

____ Aşırı derecede korktuğunuza ve cevap veremediğinize dair hatıralarla dolup taştığını hissediyor musunuz?

____ Yaşadığınız koşullardan kaçmak ve endişelerinizin azalması için saklanmak mı istiyorsunuz?

____ Vücudunuzu çok endişeli bir durumda mı buluyorsunuz (kalp çarpması, eller terleme, hızlı nefes alma vb.) ve bunun nedenlerinin farkında değil misiniz?

____ Duygusal hissettiğinizde (duvarlara delikler açmak, öfkeden nesneleri fırlatmak, agresif araba kullanmak vb.)

İki veya daha fazla öğeyi işaretlediyseniz, bir korku sorununuz var ve öfke sorunlarınız olabilir. Pusula SIFIRLA Programının bu aşaması, aşamaların en ödüllendiricisi olabilir çünkü sizi duygularınızın ve beyin işleyişinizin sorumluluğunu üstlenecek. Kendini kontrol etmenin güçlü yanlarını keşfedeceksin. Size yardımcı olabilecek başa çıkma önlemleri verecektir. Bu yöntemlerin her birine ve TSSB'nin en zor kısımlarından birini oluşturan korku ve öfkenin üstesinden gelmeye nasıl yardımcı olabileceklerine bakalım.

Duyarsızlaştırma Yöntemleri

TSSB hastaları için en önemli adım, otomatik korku tepkilerini duygusal tetikleyicilerden ayırmaktır. Bu

Machine Translated by Google

sürece "sistematik duyarsızlaş tırma" denir ve uyarılma sisteminin artan stres tetikleyicilerinden birer birer ayrıldığ ı bir süreç geliş tirmeyi öğ retir.

Diyelim ki bir binanın doksan dokuzuncu katında çalış tığ ınız için elden çıkarmak istediğ iniz yükseklik korkunuz var. İ lk adım, en az korktuğ unuz öğ eden baş layarak bir korku hiyerarş isi geliş tirmek olacaktır. Örneğ imizde aş ağ ıdaki korkuları sıralarsınız:

1. Binanın kapısının açılması

2. Asansöre bakmak

3. Asansöre yürümek

4. Asansörün yükseliş ini deneyimlemek

5. Asansörden inmek

6. Ş ehre bakan pencereye bakmak

7. Pencereden zemin seviyesine bakmak

Ardından terapist sizi rahat bir duruma sokar ve ilk adımınızı tarif etmeye, kapıyı açmaya baş lar ve böylece

Machine Translated by Google

üzerinde. Endiş eli hissetmeye baş ladığ ınızda, parmağ ınızı kaldırarak terapiste iş aret eder ve ardından baş tan baş larsınız. Son adıma ulaş ana kadar bu adımlara devam edersiniz. O zaman gerçekte tüm adımlardan geçmeniz ve görevi tamamlamanız gerekir.

Duyarsızlaş tırmaya baş ka bir yaklaş ımda, en kötü korkularınızı hayal edersiniz ya da korku kendini tüketene kadar doğ rudan deneyimlersiniz. Bu korkutucu çünkü haftalarca sürebilen korkunun geçmesini beklemeniz gerekiyor. Erken kesmek daha büyük korkulara neden olur. Örneğ imizde bu, artık korkmayana kadar doksan dokuz kat yüksekliğ indeki pencereden zemin seviyesine hayal etmeniz ya da gerçekten bakmanız gerektiğ i anlamına gelir.

Bu yöntemlerle ilgili iki sorun vardır. Birincisi, hem

Bunlardan bazıları irrasyonel inançlar için geliş tirildi. Yüksek köprülerden geçerken çıldırmak mantıksız olabilir, ancak size mermiler geldiğ inde veya tehditkar bir grup insan varlığ ınızı silmek amacıyla üzerinize yarış ırken korkmanın mantıksız olup olmadığ ını sorgularım. bu dünya. Korkunun var olmak için sağ lıklı bir nedeni vardır ve beyni korkmak için bir neden olmadığ ına ikna etmeye çalış mak insanı çıldırtır.

İ kinci konu ise bu yöntemlerin oran esasına dayalı olmasıdır.

Son süreçler ve açıkladığ ım gibi, TSSB ile iliş kili korku beynin rasyonel kısmından gelmez. Çözülmesi gereken bir problemden daha derindir. Ama en önemlisi

Machine Translated by Google

bilgi parçası, duyarsızlaş tırmanın güvenilir bir temelde
çalış madığ ıdır. Bunlarda olan askerlerle konuş tum.
bir yıl boyunca terapiler. Bu benim için çalış mıyorlar demektir.

Ne İ ş e Yarar: BAUD

Dallas'taki Güneybatı Tıp Okulu'nda klinik ortopedik cerrahi profesörü olarak çalış ırken, uzmanlık alanım kronik sırt ve boyun ağ rısıydı. Omurga cerrahisindeki baş arısızlıklarımızdan sorumlu tutuldum. Bu vakalarda hastaların ciddi kronik ağ rı sorunları vardı - ağ rı kesici ilaç iş e yaramadı ve bağ ımlılık yapabilirdi, fizik tedavi daha fazla acıdan baş ka bir ş ey vermedi ve yatak istirahati bile onları daha da kötüleş tirdi.

Psikolojik becerilerimi kanıtlama ş ansına atladım ve yaptığ ım her denemede baş arısız oldum. Hipnozu denedim, altta yatan nedenlerle yoğ un psikoterapi yaptım, yüzleş meyi denedim. Bildiğ im her ş eyi denedim ve sonunda bu insanlara nasıl yardım edeceğ ime dair hiçbir ş ey bilmediğ im gerçeğ iyle yüzleş tim.

Son olarak, Dr. Michael Harner'ın "tıp adamlarının" veya ş amanların, modern tıbbın lütuf payımız olmadan acı hastalıklarını nasıl iyileş tirdiğ i üzerine bir atölye çalış masına katıldım. Bana "bateri öğ renmem" gerektiğ ini söyledi. biraz sonra Temel davul tekniklerinde talimat, bu yaklaş ımı test etmeye hazırdım.

Yirmi hastamı bir odaya topladım ve onlara

Machine Translated by Google

Davul çalacaktım ve ne olduğunu görecektik. Davulumu saniyede dört ila beş vuruşla vurmaya başladım. Yarısının sese isyan etmesini bekliyordum ama yirmi dakika sonra hepsi hala oradaydı. Şaşırtıcı bir şekilde, yaklaşık dörtte biri şu an için ağrılarının tamamen geçtiğini ve hepsi ağrılarında önemli bir azalma olduğunu bildirdi.

Bu deneyime dayalı daha sonraki araştırmalar, belirli oranlarda ısrarla çadır davulunun beyin frekansının daha düşük bir seviyeye kaymasına, gevşemenin artmasına ve stresin azalmasına neden olduğunu gösterdi. Başkaları tarafından daha fazla araştırma, endorfin aktivite seviyelerinde bir artış ve stres hormonlarında bir düşüş göster Bu heyecan verici bir atılımdı, ancak başkalarına yardım etme potansiyeli, kişinin bir davulu dakikada sekiz vuruştan fazla çalabilme fiziksel yeteneğiyle sınırlıydı.

Bu sorunu çözmek için, biyoakustik kullanım cihazı veya BAUD dediğim şeyi yaratmak için bir mühendisle ortaklık kurdum. Charles Goodyear'ın kükürt ekleyerek ve ısıtarak vulkanize kauçuğu yapmanın sırrını yanlışlıkla keşfetmesi gibi, BAUD'un doğasını ve başarısını anlamada da benzer bir güç tarafından yönlendirildim.

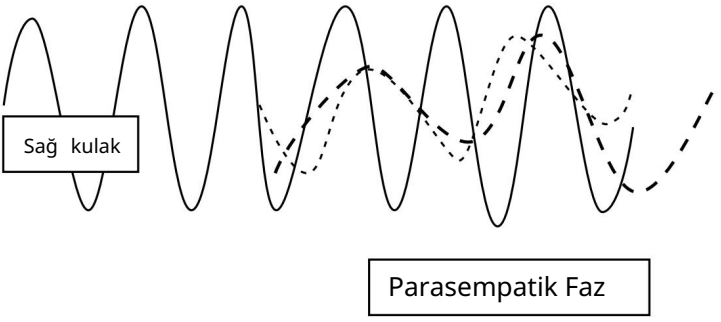
Basit bir ifadeyle, BAUD, davul çalmanın olumlu etkilerini simüle eden elektronik bir cihazdır. Bu bölümün başında Jose ile nasıl kullandığıma bakabilirsiniz. Korkularınızın sıklığını hayal ederek bulursunuz.

Machine Translated by Google

korkulu durum ve "vızıltı"nın perdesini (ve frekansını) yükselten frekans düğmesini çevirmek. Duygularınız belirli bir ses frekansında yükseldiğinde, o korku için özel uyarılma seviyesini bulmuş sunuzdur.

Ardından, frekansı her kulak için bir tane olmak üzere iki frekansa ayıran bir düğmeyi çevirirsiniz ve sesler birbirini bozmaya başlar. Yaşadığınız duygusal korkunun bozulduğunu keşfettiğinizde, beyninizdeki korku tepkisini bozmuş olursunuz. Benim teorim, iki frekansın örtüşerek üçüncü bir frekans oluşturduğudur ve beyniniz için parasempatik frekansı uyaran da bu üçüncü dalgadır.

Esasen, beyninizin uygunsuz bir şekilde kullandığı bir frekansı kapatarak ve frekansı panik yerine rahatlamaya elverişli olan daha düşük bir frekansa sıfırlayarak, kalıbı daha uyarlanabilir bir frekansa değiştiriyorsunuz.



Üçüncü giriş im dalgasıyla sonuçlanan sağ ve sol kulak frekansları.

Machine Translated by Google

Dünya genelinde kullanılan 1.350 BAUD cihazı var ve sekiz yüzün üzerinde olumlu rapor aldık.
BAUD'un yer aldığı üç Dr. Phil gösterisi oldu.

cihaz kullanıldı ve kırk dakika içinde olumlu sonuçlar verdi.
Uygulamalar, süreci korumak için kameralar veya kamu bilgisi olmadan sahne arkasında yapıldı. Dünya çapında seksen altı deneğin anında sonuç aldığının gösterildiği organize bir klinik araştırma projesi yürütülmektedir. Herhangi bir ilginiz varsa, www.BAUDenergetics web sitesine bakın.
com (resimler için profesyonel bağlantıya bakın).

BAUD'nin başarısı heyecan verici olsa da, bu yeni bir gelişmedir ve bu nedenle hemen iyileşmenize yardımcı olmak için en kolay yöntem olmayabilir. Sizin için durum böyleyse, korku ve öfke sorunlarınızı gidermek için kullanabileceğiniz diğer etkili yöntemler aşağıdadır.

Biyolojik Geribildirim Yaklaşımları

Biofeedback, sahip olabileceğiniz herhangi bir tehditle başa çıkabilmeniz için vücudunuzun rahatlamasına yardımcı olan bir yöntemdir. Vücudunuzu özellikle stres davranışlarını eğittiğiniz bir yöntemdir rahatlamak.

Kalp atış hızı, kan basıncı, kas gerginliği, kan akışı kısıtlaması, ciltte terleme ve stresle ilgili beyin işlevleri gibi stres ölçümlerinden bazılarını ölçmek için bir bilgisayar kullanılır.

Machine Translated by Google

En ciddi stresörlerinizi seçerek, vücudunuzu farklı yaklaş ımlara nasıl tepki verdiğ ini bilgisayar aracılığ ıyla gözlemleyerek eğ itirsiniz. Örneğ in, belirli kalıplarda nefes almanın kan basıncınızı düş ürdüğ ünü veya kaslarınızı gevş ettiğ ini keş fedebilirsiniz. Veya elinizin gevş emesine odaklandığ ınızda omuz kaslarınızın da gevş ediğ ini görebilirsiniz. Vücudunuzu rahatlamak iç in eğ iterek, stresleriniz iç in yeni baş a çıkma becerileri öğ renebilirsiniz. Biofeedback Society, bu yaklaş ımın güvenilirliğ ini göstermek iç in çok sayıda araş tırma çalış ması sağ lamış tır.

Beyin frekanslarını ölçen elektroensefalogramı (EEG) kullanan daha doğ rudan bir biofeedback yaklaş ımı vardır. Stres tetikleyicilerinize verilen tepkileri gözlemleyerek ve çeş itli yöntemler kullanarak (nefes alma ve görselleş tirme gibi) beyninize yeni tepki verme yollarını öğ retebilirsiniz. Bu tıpkı aynaya bakarak vücudunuza kulaklarınızı oynatmayı öğ retmek gibidir. Bu, beyni değ iş tirdiğ iniz beyin plastisitesinin köküdür. Bu yaklaş ımla ilgileniyorsanız, www.bica.org ile iletiş ime geç in.

emWave

emWave cihazı aslında size nasıl rahatlayacağ ınızı öğ retebilecek üç iş levi yerine getiren bir bilgisayardır. İ lk olarak, kalp nabzınızdan kalp atış hızı değ iş kenliğ inizi hesaplar. Kalp atış hızı değ iş kenliğ i, kalbinizin ne kadar düzenli pompaladığ ıdır - ne kadar sabit olursa, o kadar rahat olur.

Machine Translated by Google

Bir sonraki adım oldukça dikkat çekici. Nabzınızı temel alarak, daha rahat olmanız için sahip olmanız gereken nefes alma düzenini hesaplar ve bu hızı yukarı ve aşağı doğru giden bir ışıkla gösterir. Bu ışık düzenini nefesinizle takip ederseniz, aşağı inerken nefes verir ve yükselirken nefes alırsanız, kalp atış hızınızı otomatik olarak nefesinize göre ayarlarsınız ve böylece fiziksel ve duygusal olarak rahatlarsınız. Kişiye özel nefes alma kalıplarıyla rahatlamak için kendinizi eğitmek gibidir.

Üçüncü adım, kırmızıdan (iyi değil) maviye (iyi) yeşile (çok iyi) giden başka bir ışıkla tamamen rahatlayıp rahatlamadığınızı size göstermesidir. Hatta ne kadar iyi yaptığınızın skorunu bile tutar. Bu cihaz, insanlara gevşeme tepkisini öğrenmeyi öğretmede çok yardımcı oldu.

Bir başka beyin plastisite uygulaması bu teknikle kendini göstermektedir. Vücudunuza nefes almayı ve kalp atış hızınızı koordine etmeyi öğreterek, beyninize sinirleriniz aracılığıyla mesajlar gönderiyorsunuz. Kalbinizden beyne giden çok daha fazla sinir lifi vardır, bu nedenle bu yöntemi kullanarak değişiklikleri hızlı bir şekilde rahatlama için etkileyebilirsiniz.

Kokuları Kullanmak

Strese, özellikle de öfkeye karşı zihinsel bir kalkan sağlamamız gereken durumlar için genellikle kokuları içeren bir teknik kullanırız. Yapması hızlı ve ucuzdur.

Machine Translated by Google

İ lk önce güçlü ve olumlu ya da en azından duygusal olarak nötr bir koku seçmelisiniz. Birçok insan, varsa en iyi seçim olan çiçekleri seçer. Ayrıca bir sağ lık-gıda mağ azasına gidip esansiyel bir yağ (küçük bir kavanozda gelen oldukça konsantre bir aroma) almanızı öneririm.
Çeş itli kokuları vardır, böylece onları deneyebilir ve bir seçim yapabilirsiniz. Karanfil, nane ve okaliptüsün kazananlar olduğ unu buldum, ancak hanımeli ve yasemin de iyi adaylar.

Avucunuzun içine küçük bir miktar sürün. Ş imdi stresli durumunuzu düş ünün. Duygularınızı zirveye taş ıyın ve zirveye çıkın ve seçtiğ iniz kokunun büyük bir kokusunu alın. Tüm kafanızı kokuyla doldurun ve ardından stres duygularınızın hemen paramparça olduğ unu fark edin.

Korku ya da öfke duygunuzun kaybolmasının nedeni, koku duyusunun doğ rudan beyne gitmesi ve en azından bir süreliğ ine diğ er tüm mesajları kesmesidir. BAUD gibi, koku da duygusal düzeyde tüm iş lemeyi bozar. Beyin sadece bunu yapmak için kablolanmış tır. Bu kesinti bir saatten fazla sürmez, ancak yapıcı davranış sal tepkiler için daha iyi seçimler yapma fırsatı sunar. İ nsanlar öfkeleri ve aş ırı endiş eleri ile çok baş arılı bir ş ekilde baş a çıkmak için bu yöntemi kullandılar.

Machine Translated by Google

Biliş sel-Davranış çı Yaklaş ımlar

Diğ er yaklaş ımlar, bazı kurallarla korkularınıza meydan okumanızı ister. Bu kurallar, yüksek kaygıya neden olabilecek inançlarımızın altında yatan değ erlere yaptığ ımız duygusal yatırımları vurgulayarak zihninize yardımcı olur. Ne de olsa, kendimiz inş a ettiğ imiz zorluklar genellikle üstesinden gelinmesi en zor olanlardır.

Örneğ in, tüm sorunlarınızla kendi baş ınıza baş a çıkmanız gerektiğ ine dair temel bir inancınız olduğ unu varsayalım, yoksa zayıf ve bağ ımlı olursunuz. (Bu, askerler için klasik TSSB profilidir.) Ama ş imdi yardıma ihtiyacınız olan bir ş eyin kurbanı oldunuz. Ne zaman yardım isteseniz, iç zihniniz sizinle alay eder ve kendinizi değ ersiz ve yetersiz hissetmenize neden olur. Yardım istemenin daha az mantıklı olduğ u inancıyla yüzleş erek, sizi sabote edebilecek derinlere yerleş miş öz eleş tiriden kurtulabilirsiniz.

Ama kolay değ il. Zarar verici inançlarınızın çoğ u, bilinçaltınızın çok derinlerindedir ve adım adım açıklığ a kavuş turulması gerekir. Biliş sel-davranış çı bir tedavi, ş u düş ünceye dayanan bir tedavidir: psikolojik sorunlar, durumları, düş ünceleri, duyguları veya davranış ları yorumlama veya değ erlendirme ş eklimizin bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Diyelim ki bir kazada neredeyse boğ uluyorsunuz, hatta bilincinizi kaybediyorsunuz ve boğ ulma hissini ve vücudunuzun neredeyse ölmesini hatırlıyorsunuz. En son hissettiğ iniz korkuydu ve hayatınızı ve ailenizi kaybetmeyi hayal edebiliyordunuz. Korku nedeniyle, kaçınmak için olağ anüstü adımlar atarsınız.

Machine Translated by Google

havuzlarda ve göllerde yüzmek. Bu kaçınma davranışı, örneğin bir gemi yolculuğuna davet edilmediğiniz veya kendinizi özel bir durum için suya yaklaşmayı düşünmediğiniz sürece çoğu zaman işe yarayabilir. Korkuyu barındırdığınız için konuyla ilgili endişe duyacaksınız ve/veya daha dolu ve zengin bir yaşam için şansınızı sabote edebilirsiniz.

Bu tür endişeler oldukça yorucu olabilir ve ne yazık ki düşüncelerimizden gerçekten kaçamayız. Enerji kaynaklarımız ancak bir yere kadar uzayabilir ve bu tür stres aslında diğer konulardaki zekamızı azaltabilir. Kaçınma ve inkar, TSSB'de meydana gelenler gibi üzücü olan düşünceler veya anılar için de işe yaramayabilir. TSSB'si olan kişiler, içmek veya uyuşturucu kullanmak gibi daha aşırı stratejileri deneyebilir. Madde kullanmak, birinin bir şeyi kısaca unutmasına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, düşünceler genellikle daha yoğun bir şekilde geri döner. Ek olarak, kullanılan madde sadece bir dizi başka soruna neden olacak

Bilişsel-davranışçı psikoterapi, "işe yaradığı" gösterilen birincil yaklaşım olmuştur. Beyin haritalama, beyni gerçekten değiştirdiğini (beyin plastisitesi) ve davranışların önemli ölçüde daha uygun hale geldiğini göstermiştir. Yüksek düzeyde araştırma uygulamaları ve etkinliğine dayanan bu ruh sağlığı profesyonel uzmanlığını kullanmanızı şiddetle tavsiye ederim. Bu tedaviye başlamak için, bölgenizdeki bu uzmanlık alanında eğitim almış psikologları arayın (isimleri, lisanslı psikologlar için eyalet kurullarında mevcuttur).

Machine Translated by Google

TCMB'nin Genel Yaklaşımı

Daha önce bahsedilen bilişsel-davranışçı terapi (CBT) kavramı, insanlar çevrelerini veya düşüncelerini ve duygularını nasıl değerlendirdiklerini değiştirebilirlerse, kaygı ve kaçınmanın azaltılabileceği, ruh halinin ve genel yaşam kalitesinin iyileştirilebileceği idir. İki temel süreç kullanıyorsunuz: kendini izleme ve bilişsel yeniden yapılandırma.

Kendini izleme aşamalarında, tanımlayabileceğiniz korku uyandıran yönler hakkında olabildiğince çok şey yazarsınız. Daha sonra bir terapistin yardımıyla durumla aşağıdaki gibi bazı kurallarla yüzleşirsiniz:

- Durum veya endişe gerçek mi? Korkular gerçekten haklı mı? Örneğimizde, su ve boğulma korkusu, yüzmeyi biliyorsanız ve kendinizi ve ailenizi risklerden korumaya özen gösterirseniz boğulabileceğiniz çok az gerçek durum olduğu gerçeğiyle karşı karşıya gelebilir. Evet, bazı riskler var, bu yüzden kendinizi eğitmeniz önemlidir; ancak, her durumda olasılık çok düşüktür.

- Durum yaşamı tehdit ediyor mu? Olağan durum için, hayır ve aşırı endişelenmek gerekli değildir.

- Durum hakkında endişelenmek hayatta sizin yararınıza mı? Hayır, bu olay hakkında endişelenmen senin yararına değil.

Machine Translated by Google

Bu değerlendirmeler belirlendikten sonra, daha uygun duygular öğrenebilirsiniz. Örneğin, kendinize gerçeklik kontrolü yapmayı öğretebilir ve yalnızca bir tehlikenin sizi endişelendirmesi gerektiğine dair net kanıtlar olduğunda endişelenebilirsiniz. Veya tehlike bölgeleri aramak için güvendiğiniz birini bulabilir ve yalnızca bir tanesi tespit edildiğinde endişelenmenize izin verebilirsiniz. Bu sürece bilişsel yeniden yapılandırma denir.

Günlükler ve Günlük Tutma

Son olarak, psikolojik bilim, travma mağdurları için yapabileceğiniz en kötü şeylerden birinin, hikayelerini tekrar tekrar anlatmalarını istemek olduğunu ortaya çıkardı. Çoğu zaman, uçak kazaları ve otomobil kazaları gibi travmatik durumların kurbanları, iyi niyetli insanlardan, yaşadıkları korkunç olayları tekrar tekrar "çıkarmak" zorunda oldukları yanlış varsayımıyla anlatmalarını isterler.

Hiçbir şey gerçeklerden daha uzak olamazdı. İnsanların travmatik bir olaya uyum sağlamalarının nedenlerinden biri, hayatlarındaki diğer olaylardan çok farklı olması ve zihinlerinin henüz deneyimin tamamını kavrayamamasıdır. Daha önce deneyimledikleri hiçbir şeye benzemeyen tuhaf durumlardan geçmekte zorlanıyorlar. Ve burada birileri, yüzlerinde, o olayı yeniden deneyimlemelerini sağlamaya çalışıyor, bu da zihnin anlamasını zorlaştırıyor.

Machine Translated by Google

Bu özellikle keder ve kayıp için geçerlidir. Bir muhabirin şokun eşiğinde olan birinin burnuna mikrofonu sokup, "Ya çocuklarınızı ve kocanızı az önce saran yangında kaybetmek nasıl bir duygu?" gibi aptalca bir soru sorduğunu gördüğümde çok sinirleniyorum. evini ve tüm değerli eşyalarını?"

Zihninizi trajik koşullara ayarlamak zordur ve işlerin çözülmesi zaman alır. Acele etmek, tehlikeli kısayollar yaratmaktır. İyileşme sürecinin doğal olarak gerçekleşmesine izin vermek her zaman daha iyidir. Bu nedenle, günlük tutmak çok yardımcı olabilir.

Günlük tutmak, düşüncelerinizi her gün size geldiklerinde yazmaktır. Günün bir saatini, genellikle otuz dakikayı sakin bir yerde ayırmanızı ve bunun olmasına izin vermenizi öneririm. Bu bir yarışma değil. Bunu hoş bir deneyim haline getirin. Zihin, diğer her şeyle bütünleşebildiği zaman bilmeniz gerekenleri ortaya çıkaracaktır. Zihniniz yeni bilgilere tahammül etmeden önce sürecin bazı yönlerini anlamak ve takdir etmek bir plan olabilir.

Gençken babamın ölümüyle uzlaşmaya çalıştığımı hatırlıyorum. İlk önce iliski gemimize ve onun kaybının yasını tutmaya başlamadan önce olmasını istediğim ve olmadığım şeyin yasını tutmalıydım. Sonra onun sınırlamalarıyla ve onları inkar etmemle uzlaşmak zorunda kaldım. O günlükten çok şey öğrendim.

Machine Translated by Google

Perspektifte Süreç

Bu bölüm korku, öfke ve kayıp yüklerinden kurtulmakla ilgiliydi. Bu geçiş ler, sadece irade veya tesadüfi eylemlerden daha fazlasıdır. Bu bölümde bilimsel yöntemler tartış ılmış tır. BAUD'da olduğ u gibi sonik uyarımı kullanarak, beyin stresten gevş emeye geçebilir ve bu geçiş le birlikte huzur ve rasyonel iş leme gelir. Biofeedback yoluyla bedeninizi ve zihninizi daha uyumlu tepkiler için eğ itmek veya zihnin hatalı mantıksal sistemini biliş sel yöntemlerle düzeltmek de olumlu sonuçlar getirir. Kokuları kullanmak ve kendi bilgeliğ iniz için yazmak gibi daha doğ al yöntemler de çok etkilidir. Yüreğ inde yeniden uçabilmek için yükünden kurtulmak için harekete geçebilirsin. Bu asla basit değ il, sürprizler ve maceralarla dolu. Hayat bundan ibaret.

Ve hayatınızın geri kalanının baş langıcı olacak ş eye doğ ru bir sonraki adımı attığ ınız ağ ırlık ve kafa karış ıklığ ından bu ş ekilde kurtulursunuz. Bu adımlar, Pusula SIFIRLAMA Programı gibi bir plan veya program olmadan atılamaz. Aksi takdirde, kendinizi baş ladığ ınız yere dönerken bulabilirsiniz.
Hayatınızdaki bir sonraki bölümün odak noktası budur.

Machine Translated by Google

Altıncı Bölüm

Beş inci Adım: Bir Yeni baş langıç

Ted, üç ay önce olmasına rağ men, eve dönüş ü konusunda korkmuş ve kızgındı. Kutlama ve insanların onu gördüğ üne ne kadar sevindiğ i ile ilgili değ ildi; daha doğ rusu rahatsızdı çünkü onu farklı görmediler. Herkes onu bir yıl önce savaş a giden kiş i olarak görüyor gibiydi. Sanki cehennemde geçirdiğ i aylar onu değ iş tirmemiş gibiydi. Onları suçlayamazdı çünkü neler yaş adığ ını bilmiyorlardı ve elbette onlara söylemeyecekti. Korkunç gerçeğ i söylemek, ona yaptıkları yüksek övgüden daha fazla utanç kaynağ ı olurdu. Hiç kimsenin bilmemesi gereken bazı ş eyler yapmış tı ve diğ er tüm birliklerin sessizlik de.

Ted, ilk çocuklarına hamile olan karısını, anne babasını, erkek kardeş lerini, kız kardeş lerini ve arkadaş larını bir ş eyler yapmak için geride bırakmış tı.

Machine Translated by Google

savaş ta görev turu. Ted, bu grubu bir ailenin sahip olabileceğ i tüm sevgiye sahip olarak tanımladı. Tur beklenmedikti, ancak görevini ülkesine söz verdiğ i gibi yapmak istedi. Ayrılırken üzüntüsünü gösterse de heyecanla yola çıktı ve hazırdı. Ne de olsa denizcilerdeydi ve kolordusunun gururunu hissetti.

Ailesi onu yıllardır tanıyordu - ya da en azından tanıdıklarını sanıyorlardı - ama Ted gezisinden sonra eve döndüğ ünde, baş ka birine dönüş müş tü ve kimse fark etmemiş ti. Hiç kimse gördüğ ü tüm insan sefaletini hayal edemezdi. Yaş amak için dua ederken ve aynı zamanda ölmeye hazırlanırken hissettiğ i azaptan da haberleri olamaz. Yol kenarındaki bombanın patlamasıyla parçalanan eksik parmakları ve ayağ ı görebiliyorlardı, ancak içinde taş ıdığ ı çok daha kötü hasarı göremiyorlardı. Sakatlıklar ve Mor Kalp ödülü, hedeflerine engel olmaktan biraz daha fazlasıymış gibi davrandı, ancak bir bakıma ailesinin ş oku anlamasını ve artık bir bütün vücut olmadığ ını kabul etmesini istedi. (Hiçbir denizci Mor Kalbin önemini asla küçümsemez; ancak, büyük ölçüde eğ itimleri nedeniyle, bunun yerine eve dönmeyen ya da çok daha kötü yaralanan diğ er adam hakkında konuş urlar. övgüyü veya tanınmayı saptırın ve takımlarına odaklanın ve tomurcuklar ölür.) Ted belki ş anslıydı, ama artık bir bütün değ ildi.

Machine Translated by Google

Ve insanlar "hala hayatta olduğ un için ş anslısın" yorumlarıyla havaya uçtuğ unda çok kızdı, çok kızdı.

Evet, hayatta kalmış tı, ama hayatından geriye ne kaldı? Ne kaldı? Her zaman yaptığ ı gibi güçlü ve kendinden emin olma rolünü oynamaya devam etti. En büyük kardeş ti ve bu nedenle ailenin yükünü taş ıyordu. Gardını indirirse, tüm aileyi de yüzüstü bırakırdı.

En çok yapmak istediğ i ş eylerden birinin ağ lamak olduğ unu anlayınca ş aş ırdı. Nedenini bilmiyordu ama bunun ne kadar farklı olduğ unu ve artık aile moralini daha fazla taş ımak istemediğ ini ve taş ıyamadığ ını gösterebileceğ ini düş ündü. Bir zamanlar inandıkları kiş i değ ildi ve eğ er gidebilseydi, gidecekti. "O kadar zordu ki," demek istedi, o kadar çok hayal etti ki.

Biri, genellikle babası ya da karısı, ona ne zaman hayata geri döneceğ ini ve yapmak istediğ i ş eyleri yapacağ ını sorduğ unda duygu daha da kötüleş iyordu. Çenesini o kadar sıkmış tı ki iki diş i kırılmış tı ve baş ağ rıları onu yarım gün yatağ a göndermeye yetmiş ti.

Ted'in evliliğ i de düş üş teydi ve o bunu biliyordu. Küçük bir kız çocuğ u olan bebeğ i, o görevdeyken doğ muş tu ve döndüğ ünde, onu kucağ ına almak, dikkatli olmaya çalış mak ve karısını evdeki ateş leri yaktığ ı için takdir etmek gibi her zamanki baba ş eylerini yaptı. savaş ta uzaktaydı.

Machine Translated by Google

Ama bu bir eylemdi. Derinlerde, derinden dikkati dağılmıştı ve kafası çok karışıktı. Bebeği ve karısına karşı duygularının beklediği gibi olmadığını kabul etmekten nefret ediyordu. Onlar onun için bir öncelik değildi ve bunun için kendinden nefret ediyordu. Sevdiği kadından bir çocuğu olacağı için heyecanlı bir şekilde ayrıldı. Bebeğiyle yapacağı her şeyi ve bir aile olarak birlikte olduklarında ne kadar harika olacağını hayal ederek aylarını harcamıştı. Aslında bu, onu aylarca süren savaştan çıkaran şeyin bir parçasıydı. Artık hem karısını hem de bebeğini gerçekten yapmak istediği şeyi yapmaktan alıkoyan sorumluluklar ve hatta yükler olarak görüyordu. Onlara karşı derin duygulardan yoksun oluşu, kendisine ve onu tanıyan hiçkimseye itiraf edemediği bir kendinden nefrete dönüştü.

Yapmak istediği şey kaçmak, geçmişten ve aile hayatının sürekli taleplerinden kaçmaktı. Özgür olmak. Görevini yapmıştı; şimdi her şeyi bitirmek istiyordu. İmkanı olsa bir motosiklet alıp kırlarda dolaşacak, uzun sakal bırakacak ve bir yıl boyunca her gün aynı kıyafetlerle yaşayacaktı.
Tüm bunları kesinlikle yapmak istiyordu ama zihninin ona sadece sürekli olarak evdeki görevlerini ve herkesin ondan olmasını beklediği kişi olma zorunluluğunu hatırlatacağını biliyordu.

Ted pek çok yönden aslında onun sersemliğini ve zayıf hafızasını istiyordu, çünkü muhtemelen şu anda bildiklerini bilmemekten zevk alabilirdi: hayat eskisi gibi değil. Ted aldı

Machine Translated by Google

az önce anlattığ ım ıstırabı geçti ama bir danış manla saatlerce konuş ması ve hayat planlarını yeniden düzenlemesi gerekti. Korkunç anlar yaş adı. Karısını boş adı ve onunla tekrar evlendi. Biraz yer açmak için birkaç kez evden ayrıldı, ama neyse ki rahatlamak için ş iş eye gitmedi. Ş imdi neş e duyuyor, ama olma potansiyeline sahip olduğ unu düş ündüğ ünden bile çok farklı.

Baş tan baş lamak

Ted, "evin" kolayca geri dönebileceğ iniz bir yer olmadığ ını hemen anlayan, geri dönen binlerce asker veya travmatik olay kurbanı gibidir. Ev, bıraktığ ınız gibi olabilir, ancak sizinle ilgili her ş ey farklı olabilir. Fiziksel bedeniniz farklı olabilir; eksik parçalar, yıpranmış veya sadece daha eski olabilir. Zihniniz, savaş ta, iş te veya sizi değ iş tiren olayda uzun süre yaş adı. İ çinizdeki değ iş imin kalıcı olduğ unu görmek için çok fazla farkındalık gerekiyor ve eğ er onunla uzlaş mazsanız, her zaman kendinize yabancı olacaksınız. RESET düğ mesine basmanız gerekir.

Tüm beyin ş ifa ve korku ve öfkeyle yeniden bağ lantı kurduktan ve çalış tıktan sonra, sonraki adımlar kim olduğ unuza ve kim olacağ ınıza iner. "Eviniz" ş imdi sıfırdan yeniden tasarlanmalıdır. Hayatınız sıfırdan yeniden imzalanmış olmalı. Ve bundan farklı olabilir

Machine Translated by Google

TSSB'nize neden olan olaylar meydana gelmeden önce hayal ettiğiniz hayat - sonuçta artık tamamen farklı bir insansınız. Ancak iyileşmenizde başarılı olmak istiyorsanız, bu zorlukla yüzleşmelisiniz.

Farkına varman gereken şey, çekip gittiğin ve geri geldiğindir, ama geri döndüğün tek şey senin adındır. Her şeye yeniden başlamak için bir plan oluşturmalısınız ve hayatınızdaki bu bölümün bitebileceğini kabul etmelisiniz. Hayatınıza dönüp bakarsanız, muhtemelen bunun bir kitap gibi bir dizi bölüm olduğunu görürsünüz ve bu, yeni maceralarınızın yazılacağı ilk boş sayfadır.

Psikologlar hayatı bebeklik, çocukluk, ergenlik, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık gibi aşamalara ayırır. Her aşamanın, her biri için gerekli olan belirli görevler ve gelişim becerileri ile kendi başlangıçları ve bitişleri vardır. Örneğin, bebeklik döneminde ebeveynlerle bağların gelişimi meydana gelir ve bebek, yemek yeme ve güvenlik bulma gibi hayatta kalma yollarını öğrenir. Çocukluk dönemi, kültürün kurallarını öğrenme ve becerileri geliştirme ile karakterize edilirken, ergenlik dönemi sosyal kuralları keşfetme ve arkadaşlıklar kurma ile işaretlenir. Gençler, karşı cinsle ilişkiler gibi yetişkin becerilerini geliştirmenin ağır yükünü taşırlar.

Bu bölüm “PTSD sonrası” bölüm olarak adlandırılabilir. Sen hayatınızın bir sonraki bölümünü yaratıyorsunuz.

Machine Translated by Google

Taş ıdığ ınız Beceriler

Bu, elbette, önceki yaş amınızla ilgili her ş eyi unuttuğ unuz anlamına gelmez. Daha önceki aş amalarınızda öğ rendiğ iniz ve yeni yaş amınızı geliş tirmek için kullanacağ ınız yetenekleriniz var. Bu aş amaya aktarabileceğ iniz güçlü yönleri listelemek için biraz zaman ayırmak isteyebilirsiniz. Size en büyük kaynaklarınızı verecek olanın sınırlarınız değ il, güçlü yönleriniz olacağ ını unutmayın.

Örneğ in, Ted'in sıraladığ ı güçlü yönlerden bazıları ş unlardı:

- İ nsanlarla konuş ma yeteneğ i
- Hedef belirleme ve bunları baş arma becerisi
  dikkat dağ ıtıcı ş eyler
- İ nsanlar arasında güçlü organizasyon becerileri
- Güçlü liderlik becerileri
- Birini dinleme ve yardım etme isteğ i
- Güzel görünüm

Ted, becerilerinin insanlarla çalış maya odaklandığ ını hissetti, bu yüzden hayatının bir sonraki bölümünü insanları yönetmeye yöneltti. Yönetimde iki yıllık bir derece için okula geri döndü ve bu doğ rultuda tatmin edici bir kariyer buldu.

Hayatınızın nasıl olmasını istediğ inize dair orijinal fikirlerinize geri dönüş yolunu bulabilirsiniz. Sadece akış a devam etmek yerine bir seçim düş ünün. Bir düzine liste yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

güçlü yanlarınız ve hatta arkadaş larınızdan ve ailenizden kendinizi tanımadığ ınız birkaç isim vermelerini isteyin. Bu bölümdeki bu an için, güçlü yönlerinizden yedi tanesini yazmanızı rica edeceğ im:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Geriye Bakmak

Ş imdi sizden korkutucu ve hatta hastalıklı gelebilecek bir egzersiz yapmanızı isteyeceğ im, ancak uzun vadede kesinlikle size yardımcı olacaktır.

Hayatının sonuna kadar hızlı ileri sar. Ya ölüm döş eğ inizde olduğ unuzu ya da cenazenizde yüksek bir yerden aş ağ ıya baktığ ınızı hayal edin. Sahneyi izlemekten zevk alıyor olsanız da

Machine Translated by Google

Aş ağ ıda, yaş amınız boyunca baş armış olmayı umduğ unuz her ş eyi düş ünmenizi istiyorum.

Ted aş ağ ıdakileri sıraladı ve paylaş mak istedi bu süreçten geçen herkesle:

- Üretken bir iş çiydi
- Ailem için sağ landı
- İ yi bir dini yaş am sürdü
- hapse girmedi
- Gurur duyabileceğ im iyi bir aile hayatım oldu
- İ htiyacı olan insanlara iyi liderlik sağ ladı
- Aileme baktım

Ş imdi senin sıran. Hayatınız boyunca baş armayı umduğ unuz yedi ş ey nedir? Bunlardan bazılarını zaten baş armış olabilirsiniz.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Machine Translated by Google

5. _____

6. _____

7. _____

Devam etmeden önce, lütfen biraz zaman ayırın ve bunları en önemliden en önemsize doğ ru sıralayın. Ş imdi listenizi, yapmak istediğ iniz beş ş eyle sınırlayın, bunlar orijinal yedinizin bir parçası olabilir veya yenileri olabilir. Bunu yapmak için zaman ayırabilirsiniz; acele etme. Bu düş ünmek için çok ağ ır bir ş ey çünkü zaman zaman kendinizi değ erlendiriyor olabilirsiniz.

Sıraladığ ınız beş umudu alarak, bu hedeflere ulaş mak için önümüzdeki hafta veya gelecek ay atacağ ınız en az üç adım belirleyin. Muhtemelen hayatının geri kalanında adımlar atacaksın, ama ş imdi baş layalım.

Hedef #1: _____ Aş ama 1: _____

Adım 2: _____

Aş ama 3: _____

Hedef #2: _____ Aş ama 1: _____

Adım 2: _____

Aş ama 3: _____

Machine Translated by Google

Hedef #3: _____ Aş ama 1: _____

Adım 2: _____

Aş ama 3: _____

Hedef #4: _____ Aş ama 1: _____

Adım 2: _____

Aş ama 3: _____

Hedef #5: _____ Aş ama 1: _____

Adım 2: _____

Aş ama 3: _____

Bu, hayatınız için yapılacaklar listeniz ve aklınızdaki en önemli ş eylerin bir taslağ ıdır. Ama katı bir liste değ il. Var olduğ unu bilmediğ iniz fırsatlar ortaya çıkacak ve her zaman baş ka bir yol düş ünecek kadar esnek olmak istiyorsunuz. Ama aynı zamanda, yol boyunca ortaya çıkan her yeni fikre atlamak istemezsiniz. Kendiniz için daha yüksek bir değ er olarak bir listenin baş lamasını istemenizin nedeni budur.

Yapmaktan Olmaya

Son alış tırma, yaş amınız boyunca yapmayı veya baş armayı umduğ unuz ş eye odaklandı. Ama hepimizin bildiğ i gibi

Machine Translated by Google

insan "varlıkları"dır, insan "yaptıkları" değ ildir. Bir sonraki soru grubu, hayatınızda ne olmak istediğ inizdir .

Bu açıklama biraz saçma gelebilir, ancak bir varlık olarak nasıl olduğ unuz, ne yaptığ ınızdan daha önemlidir.
Milyoner ya da kapıcı olabilirsiniz ve kendinize saygı duyan bir "varlık" olmanızın hiçbir önemi yoktur.
Tüm araş tırmaların, para, güç veya meslekten bağ ımsız olarak, yaş amınız boyunca yaklaş ık aynı süre boyunca mutlu ve mutsuz olacağ ınız bulgularıyla tutarlı olduğ unu unutmayın. Yani bir ömür boyu mutlu yaş ayacağ ınıza güveniyorsanız, ş aş ıracaksınız ve hayal kırıklığ ına uğ rayacaksınız. Külkedisi bile bazen mutsuz oluyor çünkü o cam terlikler ayaklarına zarar veriyor ve artrite neden oluyor.

Bunu birkaç gün düş ündükten sonra, bir önceki egzersizde hayatınızın sonu hakkında sahip olduğ unuz vizyona geri dönün. Hayatınız boyunca olmak isteyeceğ iniz ş eylerin bir listesini yapın.

Ted bunları benimle ve sizinle örnek olarak paylaş tı:

- Cömert bir insan
- Dindar bir kiş i
- Dürüst bir insan
- İ yi bir baba
- İ yi bir sağ layıcı

Machine Translated by Google

İ ki listede bir miktar örtüş me fark edebilirsiniz ve bu normaldir. "Yapmak" ve "olmak" arasındaki fark kavramına sahip olduğ unuz sürece, doğ ru yapıyorsunuz demektir.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Yukarıda yaptığ ımız gibi, bu "varlık" durumlarını en önemliden en az önemliye doğ ru bir öncelik listesine yerleş tirin. Bu özellikler bir birey için çok fazla değ er taş ıdığ ından, listenizde beş ten fazla olabilir ve bunları sıralamak çok zor olabilir. Sıralamalarında birbirine bağ lı bazı puanlarınız olabilir veya bazılarını bir araya getirebilirsiniz. Bununla zaman ayırın, çünkü bunlar yolculuk boyunca kılavuzlarınız olarak hizmet edebilir. iyileş mek için.

Yeni "varlık" durumlarınızı listelerken, onlara hizmet etmek için odaklanacağ ınız davranış ve tutumların bir listesini yapın. Bu sizin "konuş ma" zamanınız.

Machine Translated by Google

PTSDB gerçek anlamda

1. Örnek: Bir olmak	Davranış /tutum: sabırlı	
İ yi bir baba	Davranış /tutum: olmanın farkında	
		model
	Davranış /tutum:	_____
2. Örnek: Bir olmak	Davranış /tutum: iyi bir dinleyici	
iyi arkadaş	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
3. _____	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
4. _____	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
5. _____	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____
	Davranış /tutum:	_____

Artık üretime geçebileceğ iniz bir planınız var. Nereye gitmek istediğ inize ve ne yapmak istediğ inize dair bazı fikirleriniz ve ayrıca hedeflerinize ulaş mak için ihtiyaç duyduğ unuz ruh haliniz var. İ yi iş ! Planınızın bütünlüğ ünü korumak önemlidir. Kısayol yok ve ruhunu satmak yok

Machine Translated by Google

kazanç için izin verilir. Aksi takdirde, bu iş e yaramaz. Ben biliyorum ve sen de biliyorsun.

Hangi Sembolden Geçeceksiniz?

Yeni yaş am yolunuzu her zaman aklınızda tutmanızı sağ lamanın en etkili yollarından biri, özellikle de kendinizi ondan uzaklaş ırken bulursanız, olmak istediğ iniz insan tipine çabucak hatırlayabileceğ iniz bir sembol atamak. mücadele zamanlarında. Yıllar önce ve hatta bugün, insan grupları erdemlerini ve güçlerini temsil etmek için semboller kullandılar. Bazı Kızılderili aileleri, klanlarını kaplumbağ a klanı veya geyik klanı gibi hayvan adlarıyla temsil eder.

kimliklerine saygı gösterin. Spor takımları kendilerini temsil etmek için ayılar ve kartallar gibi güç sembollerini kullanırlar. Seçtikleri semboller onlara bir güç ikonu ile bir bağ lantı verir ve onlara onun nitelikleriyle olan bağ lantılarını hatırlatır.

Bu tür birçok sembol vardır ve amaçlarınıza hizmet eden birini seçmeniz faydalı olabilir. Evrensel hayvan sembollerini düş ünmek isteyebilirsiniz. Ş ifa sembollerini uzun yıllar inceledikten sonra, onlara atfedilen güç yorumlarının bazı popüler tanımlarını paylaş acağ ım.

Olmak istediğ iniz kiş iyi en iyi hangi sembol temsil eder?

- Kurt—Kurt, küçük çocukları veya küçük köpek yavrularını yediğ i için kötü baskı almış olsa da, kurt ruhu

Machine Translated by Google

aile bağlılığının sembolü olarak onurlandırılır. Doğası, her birine bir rol atanmış farklı kurtlar tarafından yavruları besleyerek, in içinde rollere sahip olmaktır. Ayrıca av stratejilerinde ekip çalışmasıyla tanınırlar.

- Kartal—Birçok ülke ve klan tarafından kullanılır, uçmanın yüksekliği ve vizyoner nitelikleri ile bilinir. Kartal ruhunun da Tanrı ile konuşabildiği ve bir halk için plan ve ihtiyaçları iletebildiği kabul edilir.

- Yılan— Nesiller boyunca yılan, zehiri yoluyla iyileştirme gücüyle dikkat çekti. Örneğin, sarı yılan (soyu tükenmemiş) Yunan tapınaklarında hafif zehiri ve iyileştirici vizyonlara sahip olma yeteneğinin artması nedeniyle kullanılmıştır. Aynı zamanda yeryüzüne inme ve doğa tanrılarıyla sohbet etme, toprağın üstündekilere mesajlar getirme gücüne de sahiptir. Cennet Bahçesi hikayesine bariz bir gönderme ve daha zahmetli imalar var.

- Boğa—Boğa, muhtemelen pek çok romantik masalda yer aldığı için İspanyol kültürleri arasında bir favoridir. Dünyanın çoğunda boğa, görkemli gururu ve bireysel determinizmi nedeniyle bir savaşçı olarak kabul edilir. bu

Machine Translated by Google

sembol, "Ben güçlüyüm ve kimseden korkmam" diye bağ ırır gibidir.
Boğ anın boynuzları ortak bir özellik olmuş tur.

dünya çapında liderler, belki de aynı sebepten dolayı.

• Geyik—Geyik sembolü, muhtemelen en iyi besleyici ve merhametli güç olarak bilinir. Tatlı ve agresif olmayan duruş uyla doğ ası gereğ i cömerttir.

• Kunduz—Birinci yapıcı olarak, kunduz endüstriyel enerji ve keskin odak sembolizmini sunar. Neredeyse tulum ve çekiç içindeki kunduzu görebiliyordum.

güçlü bir ev inş a ederken ve diğ er alemlere geniş lerken. Bu, iş leri halletmek isteyen biri için bir semboldür.

• Kaplumbağ a—Bu , milyonlarca insandan sağ kurtulan bir yaratıktır.

Yıllardır evi sırtında. Bu en iyi ş ekilde kendi kendine yeterliliktir.
Yavaş da olsa kimse bunun güçlü bir sembol olmadığ ını söyleyemez. Belki de uzun ömürlülüğ ü bir yarış olarak görüyorsanız bu önemli değ ildir.

• Ejderha— Ejderha, Walt Disney'in onu bir canavar olarak tasvir eden tüm tasvirlerinden kötü bir baskı aldı. Gerçek erdemi, kalenin veya prensesin koruyucusu olmaktır. Yılanın, aslanın veya kaplanın, balığ ın, kuş un ve ateş in çeş itli parçalarından yaratılmış tır.

Machine Translated by Google

cannon, bu nedenlerle kullanılabilecek birçok özelliğe sahiptir. Sadık ve cesurdur.

- Aslan—Ormanın kralı ve genellikle bilgeliğin kralı olan aslan, kötülük yapmadan öldürür. Zafer eylemi, kaplan gibi yırtıp içini boşaltmak değil, avını nazikçe boğmaktır. Aslanlar, özellikle yiyecek için avlanmıyorlarsa, özellikle saldırgan değildirler. Erkek aslanda gerçekten sevdiğim şey, yaşlandığında arkadaşlarının onu yemeğine yürürken iki yanından ağırlığını destekleyerek desteklemeye devam etmesidir. Güçbudur.

- At— Atın güzelliği, şık, hızlı temposu ve sadakati gibi görünüyor. Güçlüdür ve enerjileri kullanılabilir. Binici ve at birlikte tek bir hayvanmış gibi görünebilirler.

Semboller kesinlikle hayvanlarla sınırlı değildir. Çiçekler ve bitkiler, örümcekler gibi böcekler, güçlü meşe gibi ağaçlar ve hatta daire, haç ve üçgen gibi şekiller ortak sembollerdir. Sembolünüzü renk gibi diğer boyutlarla karıştırabilirsiniz. Ted, güç sembolünü, iyi bir lider ve yüksek tutkulu bir öğretmenin (kırmızı) özellikleri olarak inşa ettiği kırmızı bir kurt olarak yarattı.

Machine Translated by Google

Bu renklerden hangisinin sizi en iyi temsil ettiğ ini düş ünün:

- Kırmızı—tutkulu, savaş çı fikirli
- Siyah—gizemli, büyülü
- Beyaz—saf, dürüst
- Mor—manevi, üst düzey düş ünceler
- Kahverengi—temel ihtiyaçlar, doğ al
- Açık mavi—mutlu, neş eli
- Koyu mavi—derin neş eli düş ünceler, faydalı içgörü
- Açık yeş il—genç düş ünceler, iyimser
- Koyu yeş il—baş arı, hasat makinesi
- Sarı—yaratıcı, zeka

Yeni Bir Yol

Bu bölüm, kiş isel yolculuğ unuzun yaratıcı yönüne odaklandı. Bir yola çıkacak olsaydınız hangi araçları kullanırdınız?

Machine Translated by Google

gerçek yolculuk ve emrinizde olan tek şey doğal unsurlar mıydı? Yedek bir planın güvenliği olmadan başarılı olmak için kendinize ne kadar güvenmeniz gerekiyor? Kendi başınıza dışarı çıkıp yeni bir şey yapmak ne kadar cesaret ister?

Bu, hayatınızın geri kalanında başarmak istediklerinizin envanterini çıkarmanız ve almanız için yeni bir yerdir. Beyniniz hırpalanmış ve kirlenmiş. Şimdi ücretsiz. Özgürsün. Beyniniz reforme edildi ve artık size sahip olabileceğiniz en iyi verimi vermek için. Önünüze bakmak ve gönül rahatlığıyla özgürce gidebileceğiniz bir yol belirlemek için yeni bir fırsatınız var. Bu fırsatı benimseyin ve size topluluğunuza ve sevdiğiniz insanlara güvenle yeniden katılma ve yaşamaktan gurur duyacağınız bir yaşam için içsel pusulanızı sıfırlama gücü verecektir.

Machine Translated by Google

Yedinci Bölüm

Altıncı Adım: Yeniden Kuruluş

Dahili Pusulanız

Joan'ı TSSB'sine neden olan olaydan önce tanımış olsaydınız, olaydan sonra onu tanıyamazsınız. Hiperbarik oda tedavileri ve mükemmel vitamin takviyeleri ile beyin fonksiyonlarını geri kazanmış olmasına rağmen, çok acı bir insandı. Yıkıcı deneyimlerini sizinle çok net bir şekilde konuşabilir ve bunu her fırsatta yapardı. Büyük zorlukların üstesinden nasıl geldiğinin hikayesini anlatmak için TSSB gruplarını koordine etmek istedi, ancak gerçekte bunu henüz yapmamıştı.

Joan'ın hikayesi korkunçtu. Vietnam'da hemşire olarak görev yaparken düşman askerleri tarafından ele geçirilmişti. İlk andan itibaren o bir kurbandı. Ölmekte olan askerlere yardım etmeye çalışırken karşılaşma kan ve cesaretle doluydu. Birimi ele geçirildiğinde, üç düşman askeri tarafından vahşice dövüldü ve tecavüze uğradı. Karnından bıçakladı ve

Machine Translated by Google

öldü, şiddetli acıya katlandı ve hastaneye giderken neredeyse ölüyordu.

Kaderini dünyaya vermek için ciddi zorluklara katlandığına şüphe yoktu ve hayatının çoğunu rehabilitasyon sorunlarına kaptırmıştı. TSSB, hayatının neredeyse yirmi yılını çoktan almıştı; yakalandığında on dokuz yaşındaydı. Ve iç pusulasını sıfırlayamazsa hayatının geri kalanını talep edebilir.

Joan önceki hayatının mutlu, yaramazlık ve macera dolu olduğunu bildirdi. İlçe fuarında güzellik yarışmalarında yarışan çok popüler bir lise öğrencisiydi.
On dokuz yaşına geldiğinde lise aşkıyla (futbol takımının kaptanı) evlendi ve uzun vadeli hemşirelik okuluna gitme hedefini gerçekleştirmişti. Daha sonra dünyayı görmenin bir yolu olarak ordu tıp dalına katıldı. Kadın ve erkek, askeri tabip üyelerimizin çoğu, görev başındayken korkunç durumlara katlandı. Joan'ın deneyiminden kurtulması en zor olanlardan biri olabilir, ancak size bunun nasıl mümkün olduğunu anlatacağım.

Joan'ın bu noktadaki hikayesi, pusulasının kurban için V'yi gösterdiğini göstermeye hizmet ediyor. Dünya onu, her deneyimi bu algıya göre yeniden düzenleyen bir bakış açısına göre ayarlamıştı. Erkekler onu mağdur etti, kocası onu mağdur etti, herkes onu bir düzeyde mağdur etti ve işte buradaydı, katlandığı tüm trajedilerin içindeydi.

Machine Translated by Google

Joan'ın hikayesinin geri kalanını daha sonra anlatacağ ım, ama geldiğ imi gördüğ ünde ve pusulasını sıfırlayacak bazı değ iş ikliklerle ona meydan okuduğ umda, baş langıçta benden hiç hoş lanmadı. Onun sefalete giden yolu boyunca sadece baş ka bir kurban oldum. Ona korkunç davranıldığ ı doğ ruydu ve kimse bunu silemez ve silmemelidir. Ama er ya da geç yapmak zorunday tekrar tekrar mağ dur olmamaya karar verin. Bu bizim kararımız ve tercihimizdir ve TSSB'den tam iyileş meye giden yolda bir sonraki ve son adımınızdır.

Pusulanız

Pusula, sürekli olarak kuzeyi göstermek için Dünya'nın polaritesini kullanan bir araçtır. Pusula ile nerede olursanız olun veya ne görürseniz görün her zaman yönünüzü görebilirsiniz.

İ ç pusulanızı, odaklanmanızı sağ layan dünyaya temel yönelim olarak düş ünün. Çoğ u insan için, iç pusulaları onları olumlu yönde gösterir. TSSB'den muzdaripseniz, pusulanız yanlış yönü gösteriyor olabilir. Birçok insan için hala kurbana iş aret edilebilir. Bu bölüm, kendi gerçek kuzeyinizi yeniden bulabilmeniz için içsel kutbunuzu yeniden dengelemenize yardımcı olacaktır.

Amaç pusulanızı kurbandan daha olumlu bir yöne çevirmek olduğ u için bu bölümü üzücü bulabilirsiniz. Bu gerçek ş u ki, eğ er TSSB'niz varsa, bir ş ekilde

Machine Translated by Google

kasten veya kazayla baş ka bir kiş i tarafından iş lenen bir olay tarafından yaralanması ve muhtemelen harap olması. Ve bu gerçek yüzünden sen bir kurban olarak tanımlandın. Bir savaş olayının, bir tecavüzün, bir tür korkunç çarpış manın veya hiç kimsenin seçemeyeceğ i çok sayıda korkunç durumun kurbanı olabilirsiniz. Bu olaylar dizisi sizi acı çeken rolüne sokar.

Bu nedenle, zararlarınız için gösterebileceğ iniz doğ rudan bir nedeniniz var. Ve bu zararlara kendiniz bir çare bulamıyorsanız, bunu dünyadan çkarabilirsiniz, değ il mi?

Hayır. Bunun yerine dahili pusulanızı gerçek kuzeyinize sıfırlamanız gerekir. Seni savunmasız bırakan ve en azından yaş am planından biraz sapan bir olayda travma geçirdiğ inin farkındayım. Ve tüm bunları geride bırakmanızı, ilk baş ta soruna neden olmadığ ınızda iyileş me iş ini üstlenmenizi istemek adil görünmeyebilir. Ancak yolun sonuna geldiğ inizde, bu değ iş ikliğ i üstlenmenin olumlu yanlarını bulacaksınız ve bunu yapabilecek tek kiş i sizsiniz.

Mağ dur olmakla ilgili herhangi bir düş ünce ve duyguya tutunuyorsanız, muhtemelen artık bu düş ünceleri pusula olarak kullanmayı göze alamayacağ ınız için ağ ır duygular yaş ıyorsunuzdur. Ruhunuzu yiyorlar ve sonunda sizi kalıcı bir hayal kırıklığ ı, endiş e ve korku aş amasında sabit tutacaklar.

Machine Translated by Google

Yine de, kimsenin sizi kasıtlı olarak kurban olmakla suçlamadığ ını veya bunun sizin suçunuz olduğ unu söylemediğ ini bilmelisiniz. PTSD, üç savaş da dahil olmak üzere donanmada on sekiz yıl geçiren donanma kaptanının baş ına gelebilir ve tıpkı babası hayatında olmayan bir ş ehrin kenar mahallelerinden askere alınan denizcilerin baş ına gelebileceğ i gibi mükemmel bir hayat. ve o büyürken annesi iki iş te çalış tı. Ön saflardaki travma timi doktorunun baş ına gelebileceğ i gibi, askeri operasyonlarımızı desteklemek için çalış an chap lin, özel kuvvetler, pilot, helikopter topçusu, polis veya emekli askerden dönmüş askeri müteahhit de olabilir.

Ancak, durumunuz ne olursa olsun, askerlik hizmeti için gönüllü olmayı seçtiyseniz ve sonunda bir patlama, iş kence ya da kaza kurbanı olduysanız ya da sizi kurban yapabilecek baş ka bir yaş am değ iş tirici olay yaş adıysanız, siz de bunu baş arabilirsiniz. iç pusulanız gerçek kuzeyinize sıfırlanır. Ve tıpkı Joan gibi, bu olaydan veya baş langıcından on yıllar sonra gerçekleş ebilir. TSSB'nin.

Bu süreci, yalnızca sefil bir süreç olarak sınıflandırmak yerine, hayatınızın olumlu bir aş aması olarak düş ünün. Geçmiş i değ iş tiremeyeceğ imiz için umut, sonunda onun nimetlerinden bazılarını görmemizdir. Ve pusulamızı sıfırladığ ımızda nimetler çok daha net hale geliyor.

Machine Translated by Google

Pusulanızın Sıfırlanması Gerekiyor mu?

Pusulanızı sıfırlamanız gerekip gerekmediğ ini bilmiyor olabilirsiniz. Aş ağ ıdaki test size yardımcı olabilir.
Aş ağ ıdaki ankette, biraz suçluluk ve kırgınlık çekmeniz gerekse bile, soruları elinizden geldiğ ince dürüstçe cevaplamanızı istiyorum
Her birini ş u yanıtlardan biriyle yanıtlayın: (A) her zaman için, (E) çoğ u zaman için, (S) bir süre için ve (N) hiçbir zaman veya nadiren için.

1. Hastalığ ıma neden olan olay(lar) için çok kızgınım. TSSB.
   (A) (E) (S) (N)

2. Baş ıma gelenler için adaletin yerini bulması için birinin ödemesi gerektiğ ini hissediyorum.
   (A) (E) (S) (N)

3. Olaylar hakkında acı hissediyorum ve hiçbir ş ey çözülmedi haklı olarak.
   (A) (E) (S) (N)

4. Bana yapılan zararların intikamını sorumlu kiş i veya kiş ilerden almayı düş ünürken buluyorum.
   (A) (E) (S) (N)

Machine Translated by Google

5. Ne zaman istersem hikayemi anlatmamayı neredeyse imkansız buluyorum.
Yapabilirim.

(A) (E) (S) (N)

6. Tüm hayatımın mahvolduğ unu düş ünüyorum.
olay.

(A) (E) (S) (N)

7. Olay(lar) olmasaydı ş u an tamamen mutlu ve kaygısız olurdum diye düş ünüyorum.

(A) (E) (S) (N)

8. Olanlar yüzünden hayatıma devam edemiyorum
bana göre

(A) (E) (S) (N)

9. Hasarlı mal olduğ um için kimse bana sahip olamayacak.

(A) (E) (S) (N)

10. Her zaman "Neden ben?" diye merak ediyorum.

(A) (E) (S) (N)

Puanlama: Her (A) iş aretlediğ inizde üç puan, her (M) için iki puan ve her (S) için bir puan sayın. Sıfırdan otuza kadar bir aralıktaki bir puan için tüm madde yanıtlarını ekleyin.

Machine Translated by Google

- 21–30: TSSB'yi bırakmadınız ve bu sorunların baş ka bir düzeyde çözülmesine izin vermeye odaklanmanız gerekiyor.
  Bu kitabın amacı budur, daha yüksek bir seviyeye ulaş manın yollarının bir menüsünü sunmak.

- 5–20: Kendinizle savaş ıyorsunuz ve intikam veya kararlılığ a odaklanarak kendinizi hastalığ a ve depresyona karş ı savunmasız hale getiriyorsunuz.

- 0–4: Devam etme konusunda büyük ilerleme kaydettiniz.
  senin hayatın.

Beş veya daha fazla puan aldıysanız, aş ağ ıdaki bölümler pusulanızı sıfırlamanıza ve hayattaki nimetleri inş a etmenize ve yeniden keş fetmenize yardımcı olabilir.

İ nsanlığ ınızı ve Ritüellerinizi Geri Alma

İ nsanlık ve yaş amın özünde var olan iyilik hakkında alaycı tutumlarınız olduğ unu fark ederseniz, bu duygularla yeniden bağ lantı kurmak için bir ritüel kullanmayı deneyin. İ nsanlar, geliş imimizin aş amalarını iş aretlemek için zaman boyunca ritüelleri kullandılar.
Ritüeller süreci onurlandırdığ ımızı ve çok zahmetli olan bu zorluklarla daha iyi baş a çıkmamızı sağ ladığ ını gösteriyor.
Doğ um günlerini, Noel ve Hanuka gibi bayramları ve baş arılar için özel kutlamaları içerir.

Machine Translated by Google

mezuniyet ve evlilik gibi. Ayrıca insanları oldukları gibi ya da hayatımıza kattıkları ş eylerle onurlandırmak için ödüller ve takdirler gibi ritüellerimiz var. Bazı ritüeller, ailemizden ve topluluğ umuzdan desteğ e ihtiyaç duyduğ umuz zamanlar ve ilerlememizin tanınması içindir. Bunlar, bu bölümde inceleyeceğ imiz ritüel türleridir.

Bu tür ritüellerin üç bölümü vardır: baş langıç, orta ve bitiş . Tipik olarak baş langıç, aş amanızda nerede olduğ unuzun veya çözülmesi gereken problemin bir simgesidir. Örneğ in, eski korkuları serbest bırakmanın bir iş areti olarak atacağ ınız eski kıyafetleri giyebilir veya sonunda eski adınızı duygusal çöplerden arınmış bir isim ile değ iş tireceğ inizi ilan edebilirsiniz. Örneğ in, adınız Betty ise, ancak Betty halanız bir sarhoş sa ve kuzenin bu isimle sana zorbalık yapıyorsa, seçeceğ in yeni bir isimle rahatlayabilirsin.

Ortası, olacağ ınız ş eye geçiş yaptığ ınız süreçtir. Son aş ama, topluluğ un görmesini istediğ iniz değ iş ikliğ i gösterdiğ iniz zamandır. Bu aş amaya genellikle topluluktan destekleyici davranış lar ve gelecek için hediyeler eş lik eder.

Hayattaki Misyonunuzu Bulma Ritüeli

Pusulayı sıfırlamak için kullanabileceğ iniz birçok farklı ritüel vardır ve bu ritüeller mevcut veya geçmiş yaş amınızın bir parçası olabilir. Bu bölümde hepsini ele almaya çalış mayacağ ım; ben

Machine Translated by Google

Hayatınızdaki bir ritüel size şifa getiriyorsa, onu takip edecek güce sahip olacağınıza güvenin. Ancak, takip edecek bir ritüeli olmayan herkes için, TSSB kurbanları için olumlu sonuçları olduğunu gördüğüm bir örnek sunacağım.

Bu örnekte, hayattaki görevinizi bilme ritüeli üzerinde çalışacaksınız. Buna Vision Quest ritüeli denir. Bu ritüelin özellikleri, birçok insana iyi hizmet etmiş olan Kızılderili kabilesi ve Avrupa Kelt ritüellerinden gelmektedir.

Vision Quest ritüeli, özellikle TSSB hastaları için önemlidir, çünkü geçmişin duygusal yüklerinden kurtulduktan sonra geleceğe atılan bir adımdır. Beyniniz çınlıyorsa, muhtemelen kendinizi ve büyük resimde nereye ait olduğunuzu yeniden keşfetmenin bir yoluna ihtiyacınız vardır. Hepimizin bir şekilde birbirimize bağlı olduğumuza, hayatlarımızla yaptığımız şeylerin birbirimizi etkilediğine, hepimizin kendimizden daha büyük bir şeyin parçası olduğumuza şüphe yok. (Fizik yasalarından bile biliyoruz ki, bir araya geldiğimizde işleri gerçekleştirmek için çok daha fazla enerji vardır.) Birleşik bir zeka ile birlikte sorunları çözmeye odaklanırız. Ve belki de hepimiz Tanrı'nın planının bir parçasıyız ve siz tüm insanlık için bir rol oynayacaksınız. Hayatlarımızı bu büyük planın içinde oynuyoruz. Ve rollerimizi bildiğimiz sürece birbirimizle bir arada kalırız. Bu süreç mutlaka dini değildir, ancak tersine herhangi bir dinin emirlerini ihlal etme

Machine Translated by Google

Evrenin ve içindeki görünen ve görünmeyen her ş eyin rolünü kabul eden keş if.

Vision Quest ritüelinde ilk adım, hayattaki misyonunuz için vizyonunuzu bulacağ ınızı duyurmaktır. Sürece hazırlanmak için törensel bir ş ekilde giyinmeniz gerekecek. Bu, sadece bu iş lem için hazırlanmış özel olarak oluş turulmuş bir giysidir. Size anlam katan her ş eyi yaratırsınız. Annenizin koruyucu tavırları nedeniyle eski eş arbını kullanmak ve iki ya da daha fazla anlayış dünyasındaki yerlerini sembolize etmek için iki farklı ayakkabı giymek anlamına gelebilir.

Ritüelin ikinci kısmı çok özel bir süreçtir. Baş arılı olmak için bunu planlamanız gerekir. Bir yer seçin—dolabınız veya otel odası gibi herhangi bir yer olabilir, ancak bence en çok doğ ada iş e yarar (çölleri tercih ederim). Sadece bir kiş inin gelip iyi olup olmadığ ınızı kontrol edeceğ i bu yerde yedi gün ve geceyi tek baş ınıza geçirmeyi planlamalısınız.

Gerekirse bir arkadaş ınız tarafından doldurulmak üzere bir kantin suyu getirebilirsiniz. Cep telefonu, iPod veya diğ er insan yapımı dikkat dağ ıtıcı ş eyler yok. Dinlemek için zamanı kullanmalısın sadece. Hava koş ullarından bağ ımsız olarak çizdiğ iniz daire içinde kalacaksınız (bu da onu ilginç kılıyor). Bu ritüeli doğ ru yapmaya kararlı olmalısınız.

Size yaş am misyonunuzu verecek bir vizyon arayış ındasınız. Bu ritüel yedi gün sürecek, ancak vizyonunuz

Machine Translated by Google

genellikle üç gün veya daha kısa sürede gelir. Aslında, ilk bir saat içinde birçok vizyon meydana gelir, çünkü dikkat dağıtıcı şeyler bir kez ortadan kalktığında zihniniz hızlı hareket eder. Uzun zamandır bunu bekliyor.

Görev, genellikle bilincinizde belirecek bir sembol şeklinde gelecektir. (Bu işlemin nasıl başlatılacağını aşağıdaki bölümde tartışacağız.) Mesaj, siz onu elde edene kadar çeşitli biçimlerde görünebilir.

Joan örneğinde, bir kurşun kalem gördüğünü sandı, ancak nesneyi incelemeye gittiğinde, onun aslında bir dal olduğunu gördü. Sonra bir kartal gördü, bu onu şaşırttı, ama bunun ne anlama geldiğini anlayamadı.

Sonra hayatı boyunca saygı duyduğu annesini hayal etti. Bu üç şeyi düşünürken, bir çakalın kendisine baktığını gördü, öyle görünüyor ki, bir o yana bir bu yana durup sürekli ona bakıyormuş gibi görünüyordu.

Çakalın yaralandığı yerlerde izler vardı. Sonra bir idrake vardı: çakal kendini simgeliyordu ve yaşam belirtileri gösteriyordu, ama bir kurbandan ziyade bir başarı örneği olmalıydı. Görevi, adım atmak ve ailesi ve topluluğu için başarılı olmaktı. İnsanlar onun ne kadar güçlü olduğunu görsün diye kendini güzelleştirmeliydi. Ve görevi hakkında yazacaktı.

Görevini yüksek sesle dile getirdiğinde, rahatladığını hissetti.

Her ne kadar ritüelini sadece bir

Machine Translated by Google

iki gün boyunca çiftlikte, enerji ve heyecanla doldu. Herkesin görmesi görevinin bir sembolü olarak, bir tanrıça tılsımı satın aldı ve onu bir kolye olarak taktı.

Ritüelinin son kısmı olarak görevini bir ş iirle ailesine ve arkadaş larına duyurdu:

Ben aş ağ ılanmaya maruz kalan ne ilk ne de son kiş iyim.
Ne de önümüzdeki günlerde kitaplara yazılacağ ım
satın alınmış .
Ama ailem ve sevdiklerimin görmesi benim görevim,
Ruhum yükselmeye devam edecek ve Ş eytan tarafından
yakalanmayacak.

Az basılmış bu yola adım atacağ ım,
Ve ustamla paylaş mak için zafer kanatlarımı açve
kılavuz.
İ nsan ruhunun müthiş görkemi ve Tanrı'nın sahip olduğ u güç
verilen
Çocuklarımın umutla ve büyük bir gururla bakacağ ı.

Sonra kolyeyi çkardı ve herkese gösterdi, her yüzün sembolizmini tanımladı ve boynuna taktı.

Ş imdi sıra sende. İ lk kısım, evrenden dua gibi bir ş ekilde size misyonunuzu ve arayış ınızı vermesini istemektir. Sen

Machine Translated by Google

bu sözleri söyleyebilir veya sadece niyetinizin sorusuna evet olarak kabul edebilir. Asıl çaba, bir sonraki aşamanız, ihtiyacınız olacak yer ve ekipman için hazırlıktır.

Gittiğinizde doldurabilmeniz için aşağıda bir hazırlık sayfası hazırladım:

Hedefin niyeti veya duyurusu:

_____

Ritüelin yeri:

_____

Hazırlık malzemeleri:

_____

_____

_____

Unutmayın, göreve bir kez başladığınızda, daha fazla şey için geri dönemezsiniz. Cevap bilinene kadar yerinizde kalacaksınız ve bir sonraki adıma geçebilirsiniz. Sonuçta amaç, kendinizden daha büyük bir şeyin parçası olduğunuz ve yaşam yolculuğunda bir role sahip olduğunuz fikrini gerçekleştirmektir.

Kendinizi görev yolculuğunuzun yerine yerleştirdikten sonra, zihninizi dikkat dağıtıcı şeylerden temizlemenin zamanı geldi. Bu zor olacak, çünkü dikkatimizi dağıtan bir denizde yaşıyoruz ve çoğu, onları duyacak kadar sessizliğe sahip olana kadar uykuda kalan endişelerdir. Geçmişten gelen dikkat dağıtıcı katmanlar olabilir. Bill Amca iyi mi? Onu aylardır aramadım ve be

Machine Translated by Google

yapacağ ıma söz verdi. Oh, acaba banyodaki ısıtıcıyı mı kapattım? Umarım Jennie veya Susie iyidir. Vesaire vesaire.

Anahtar, zihninizi sakinleş tirmek ve tüm endiş eleri, endiş eleri, korkuları, programları ve diğ er dağ ınıklığ ı zihninizden temizlemek için ihtiyaç duyduğ u tüm teğ etlerden geçmesine izin vermektir. İ yi uzun nefeslerin beden ve zihin üzerindeki sakinleş tirici etkilerini kendimize hatırlatmak iyi olabilir. Bu yapıldığ ında, daha dikkatli dinleyebileceksiniz. Dua ederken gözlerimizi kapatıp baş ımızı eğ memizin nedeni budur. Gürültüyü kesmeliyiz. Zihninizi temizlerken, dinlemeye ve kafanızın hem dış ına hem de içine bakmaya baş layın. Gerekirse not almak için aş ağ ıdaki sayfayı kullanın.

Dikkat dağ ıtan ş eyleri temizlemek için bulduğ um baş arılı yollar:

_____

_____

_____

_____

Gördüğ üm ve gözlemlediğ im, birden fazla kez gerçekleş en veya dikkat çekici görünen ş eyler:

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Birden çok kez gerçekleş en veya dikkat çekici görünen, duyduğ um veya aldığ ım ş eyler veya mesajlar:

_____

_____

_____

_____

_____

Misyonum ve kendimden daha büyük bir ş eyin parçası olduğ um yerle ilgili fikirler ve sonuçlar:

_____

_____

_____

Gerisi kolay. Bir ipucu bulduğ unuzda ve sözlü olarak ifade edebileceğ iniz bir ş ey bulduğ unuzda, eş yalarınızı toplar, evrene teş ekkür eder ve gidersiniz. Fikirlerinizi dilediğ iniz kiş iye iletebilirsiniz. Bir parti olabilir veya bir konuş ma olabilir. Ancak en az bir kiş iye anlatmak önemlidir. Bu onu gerçek kılar. Kafanızda ifade edilmeden bırakmak, onu duygusal ve eklemsiz bırakır.

Haberci Olmak

Ritüelinizi gerçekleş tirip pusulanızı sıfırladıktan sonra yolculuğ unuzun bittiğ ini düş ünebilirsiniz. bu tam değ il

Machine Translated by Google

gerçek. Yeni yaş am yolunuzda tam olarak ilerlemek için, bir haberci olmanız ve bu iyileş me mesajını baş kalarına iletmeniz gerekir.

Haberci olma eylemi de bir ritüeldir ve baş ka birine karş ı nazik olmak ya da korkmuş bir kiş iye gülümsemek kadar incelikli olabilir. Ya da hayatta yönler önermek, bir kiş iye nihai baş arısını garanti etmek veya bir kiş iyi bir ş ikayeti affetmek gibi cesur olabilir. Pusulanızı durağ an mağ duriyetten daha olumlu bir yöne çevirmek için önemli bir adım. Bunu zaten yapıyor olabilirsiniz, ancak değ ilse, bir baş kası için umut ve lütuf habercisi olmaya odaklanın.

Travmatik olaya neden olanlara veya yaş amınızda acıya neden olan herhangi birine karş ı bağ ış lama, TSSB'den muzdarip olanlar için özellikle zor ama güçlü bir eylem olabilir. Bu tür bir eylem sizin için büyük bir adım olabilir. O kadar güçlüdür ki, sadece ş ifa ve bağ ış lamanın ruhsal yönüne ayrılmış merkezler olmalıdır.

Bazıları bunu kiliselerde buluyor ve aslında ben ş ifa verme ve bağ ış lamanın manevi bir bileş eni olduğ una inanıyorum ki bu, ş ifacılık mesleklerinde pek çok kiş i tarafından dine karış ma korkusundan dolayı çok sık gözden kaçırılıyor. Hepimizin ş ifa yolculuğ unda aradığ ı bir bütünlük vardır ve bu ancak ruhsal yönleri dahil edersek gerçekleş ebilir.

Dr. Phil'in yakın tarihli bir konuğ u, deneyimlerini ş öyle anlattı:

Machine Translated by Google

programda affetmek: “Affetmek benim için yepyeni bir yaşam felsefesi gibi. Artık benimle neredeyse bir din gibi. Beni inciten birini gerçekten affettiğimde elde ettiğim huzur, hiç olmadığım kadar huzurlu bir yer. Bu düşünceyi her zaman yanımda taşırım: Affetmek, ameli gözden kaçırmaz. Üstüne yükselir.”

O haklı. Affetmek unutmak değildir. Olayı kınamak veya mazeret göstermek değil, her ne olduysa yolundaydı, çünkü değildi ve değildi. İnsanların yaptıkları şey için hesap verebilirlik ve sorumluluktan kaçmasına izin vermiyor. Affetmek, bu nefret ve intikam meselesini başka bir şeye bırakmaktır. Ve sizi temin ederim ki hepimizin yaptıklarımızın sonuçları var. Bunun nasıl olduğunu yüzlerce kez gördüm. Sonunda adalet kazanır ve denge dünyaya geri döner. Bu bir vaattir ve fiziksel dünyamızda sonsuz sayıda şekilde temsil edilir.

Etrafınızdakilere umut ve nezaket elçisi olmak için her gün yüzlerce fırsat var.
Ritüelinizi yerine getirirken, size geri gönderilen mesajların muhtemelen farkına varacaksınız. Omzunuza konan bir kelebek, size sincap dilinde bir şeyler söyleyen bir sincap veya kayan bir yıldıza tanık olmanın büyülü anı olabilir. Eve geldiğimde köpeğimin geleceğine her zaman güvenebileceğimi biliyorum. Köpekler tüylü kılık değiştirmiş meleklerdir ve eğer TSSB'nin pençesinde olan herkese bir tane teklif ederdi

Machine Translated by Google

Yapabilirdim. Ya da hava akımlarıyla taş ınan bir kağ ıdın havada süzülmesinin dansı da olabilir. Bu anlar, bir huzur ve neş e duygusu ile karakterize edilir.

Bu, ş u anda ne kadar bulutlu veya karış ık olursanız olun, size hayatınızın sunduğ u en iyi ş eyi verecek olan yöndür. Herhangi bir deneyimli uçak pilotu size aletlerinize güvenmeniz gerektiğ ini söyleyecektir. Yönünüze güvenemezseniz havada iyi kararlar veremezsiniz. Pusulanız ve ilgili araçlarınız olmadan beş dakika içinde bir kuyrukta olacaksınız. Hayatın tehlikedeyken iletiş im kartına güvenmek zorundasın. Doğ ru ayarlanmış zihinsel pusulanız, zihninizi ve ruhunuzu huzura kavuş turacak.

neş e bulmak

Düş ünmenizi istediğ im bir ritüel daha var ve o da neş e bulmayı içeriyor. TSSB'nin en önemli etkilerinden biri, yaş amda neş e bulma yeteneğ ini kaybetmesidir. Ne de olsa pusulamızı kurduğ umuz doğ al yollardan biri de mutluluğ a yönelmektir. Bu bölümde tartış acağ ımız ritüel biraz zorlayıcı gelebilir, ancak sevincin kiş isel bir değ er olduğ unu ve herkes için farklı olduğ unu unutmayın.

TSSB'nin beyninizin önündeki zevk merkezlerinin esasen çok düş ük bir aktivite düzeyine inmesine neden olabileceğ ini hatırlayın. Bu, pusulanızı bulmanızı ve hayatınızdaki neş eyi keş fetmenizi zorlaş tırır. pozitif olmadan

Machine Translated by Google

takviye, beynimizin nasıl zevk alacağ ına dair bir ipucu yok. Geçmiş te çocuklarımızı okş amayı sevmiş olabiliriz, ama ş imdi TSSB nedeniyle zevk merkezi aktive olmadan bu artık iş e yaramıyor. Ya da belki bira içip futbol izlemeyi severdik bu sevinci elde etmek için ama ş imdi bu da iş e yaramıyor.

Bu ritüel, o yönü tekrar bulmayı içerir ve biraz çaba ve deneme gerektirebilir. Bencilce gelebilir, ancak baş kalarının ihtiyaçlarını da anlamak için yeniden öğ renmemiz gereken bir süreçtir. Ayrıca kulağ a basit geliyor ve öyle.

Bu ritüel sadece kendiniz için bir parti vermektir. Bu, kim olduğ unuz veya kendinizi mutlu hissettiğ iniz bazı baş arılar için bir kutlama partisi olabilir. Örneğ in, her çim biçtiğ imde bir kutlama yapmak isterim. Çimleri biçmekten diş çektirmekten daha çok nefret ediyorum, bu yüzden her yaptığ ımda biraz tatmin olmak istiyorum.

Sizin için çim biçmek kadar basit bir ş eyin kutlaması olabilir ya da bir yolculuğ a baş lamak ya da bir yolculuktan dönmek kadar derin olabilir. Eminim kendini kutlamak için bir sebep aklına gelecektir.

Asıl çaba, sizi kutlamak için bir parti tasarlamaktır. Öncelikle kaç kiş iyi ve kimi davet edeceğ inize karar vermelisiniz. Bazı insanlar çok insandan hoş lanır, bazıları birkaç kiş iden hoş lanır, bazıları ise hiç istemez. Ben genellikle kendi kutlamalarımı yaparak bu garip bireylerden biriyim.

Machine Translated by Google

Uzun zamandır kendim, böyle olmasını seviyorum. (Sanırım ailemin keyif aldığ ı birkaç briç partisi dış ında partisi olmayan bir ailede yetiş mekten benim tarzım bu.)

Ama bu senin kutlaman ve bazı kararların yapılacaklar aş ağ ıdadır:

Davet edilecek kiş iler: _____

Planlanacak etkinlikler: _____

Yer: _____

Parti için verilen sebep: _____

Yiyecek ve içecekler: _____

Hediyeler: _____

Müzik: _____

Eğ lence: _____

Eminim çözecek baş ka ş eyler de olacaktır, ancak bundan zevk aldığ ınızdan emin olun. Ve yapmazsanız, bazı değ iş ikliklerle tekrar yapın. Önemli olan, kendinizi kendi yönteminizle kutlamayı ve neş eyi tedbirsizce öğ renmeyi öğ renmektir.

Özet

Bu bölüm son "adım" bölümü olabilir, ancak hayatınızdaki son adım değ ildir. Hayatınızdaki bir sonraki adımınız için bir rehber olarak tasarlandı. Bu adımlar TSSB'nin bir tarafından diğ erine bir köprüdür ve size yardımcı olmada etkili olacaktır.

Machine Translated by Google

İ yileş menin önündeki bazı engellerle. Hala bazı sorunlarla mücadele ediyorsanız, baş ka bir deneme için geri dönebilirsiniz, çünkü bazen ilk seferde bir ş eyi kaçırabilirsiniz.

Her ş ey tamamen dengeli değ ilse cesaretiniz kırılmasın. Bu, yardım edilemeyecek kadar hasarlı olduğ unuz anlamına gelmez. Amaç, size umut için bir çerçeve vermek ve pozitiflik ve baş arı için pusulanızı sıfırlamaktır.

Ritüel yapma ve neş e bulma gibi, sürecinize daha fazla onur verecek değ iş im aş amaları vardır. Beyin mutluluğ u bulmak ve mutsuzluktan kaçınmak için geliş miş tir, ancak insanların bunu yapmanın birçok yolu vardır. Bazıları deneme yanılma yöntemini, bazıları ise mantığ ı kullanır. Bazıları onları bir ömür boyu inceler, bazıları ise hayatında sadece bir kez deneyimler. Ancak bu yollardan hangisi sizin için doğ ru olursa olsun, bilmeniz gereken önemli ş ey, yardımın olduğ u ve henüz keş fetmeye baş ladığ ımız yeni yönler olduğ udur. Ve her zaman seni seven insanları hatırla.

Machine Translated by Google

Sekizinci Bölüm

Yönlendirme Kelimeleri

TSSB'nin tahribatından kurtulmanızı hızlandırabilecek bir dizi egzersiz yapılabilir, ancak en önemli egzersiz kendinizi sevmek ve iyileş mek için gereken süreye izin vermektir. Ne kadar iyi olursanız olun veya kendinizi ne kadar güçlü bir insan olarak görürseniz görün, ertesi günün bir öncekinden farklı olmasına izin verebilirseniz, zaman en büyük şifacıdır. Kendinize karş ı sabırlı olmalısınız. Günün sonunda güneş in battığ ını görmek ve hiçbir ilerleme hissetmemek cesaret kırıcı oluyor, ancak kimse iş lerin basit olacağ ını söylemedi.

Bunların çoğ u, bir adım ileri gidiyor ve üç adım geri gidiyormuş sunuz gibi gelebilir. İ niş ler ve çıkış lar olacağ ı kesin, ancak unutulmaması gereken en önemli ş ey pes etmemek. Bu, giderek daha iyi olacağ ınız bir uygulamadır, ancak bazen ilerleme kaydetmenize rağ men, sanki ilerlememiş siniz gibi hissedebilirsiniz. Buna bağ lı kalın ve kesinlikle son

Machine Translated by Google

zamanında. Ne de olsa, önce bir mil, sonra beş mil koş mayı öğ renmeden Deniz Piyadeleri maratonunu koş amazsınız.

yakında.

Her biri için TSSB kurtarma planı diye bir ş ey yoktur. Bu kitaptaki program herkes için çalış acak kadar geniş olacak ş ekilde tasarlanmış olsa da, gerçek ş u ki her insan farklıdır. Sizin için iyi çalış an bazı yönler ve daha az önemli olacak diğ erleri olacaktır. Ama genel olarak, yöntemler iş e yarıyor. Kendi yolunuzu keş fedeceksiniz ve ilerlemenizi kendinize ve çevrenizdeki herkese sürekli hatırlatmanızı istiyorum. Hepimiz büyüyoruz.

Tüm deneyimlerinizden içinizde büyüyen bir güç olacak. Dedikleri gibi, eğ er seni öldürmezse, sadece seni güçlendirir. Bedenin ve zihnin yolu budur.

İ nsanların acı ve ıstırap içinde nasıl büyüdüğ üne dair bir sır yoktur. Her zaman özel olduğ unuzu bilin ve bu yüzden hayatta kaldınız.

Kendinle konuş

Bitirmeden önce size bırakmak istediğ im bir yöntem daha var. Bunu evinizin veya arabanızın mahremiyetinde deneyin çünkü kendi kendinize yüksek sesle konuş manızı gerektirir.

Kulağ a biraz tuhaf gelebilir, ancak kelimeleri kendi kendinize yüksek sesle tekrarlamak, öz bakımın yanı sıra beyin plastisitesinin baş ka bir yönüdür. Araş tırmalar, çocukların kendi kendilerine konuş tuklarında

Machine Translated by Google

matematik problemlerini çözmeye çalış ırken çözümleri daha kolay bulurlar. Aslında süreci seslendirebildiğ iniz zaman her türlü öğ renme artar. Değ iş en derecelerde, hepimiz görsel ve iş itsel öğ renicileriz. Bir ş eyi yüksek sesle söyleyerek beyne iki ş ekilde yardımcı oluyoruz: bir ş ey söyleme alış tırması ve duyduklarımızı duyma ve iş leme süreci.

Bu nedenle, yalnız olduğ unuzda kendinize yüksek sesle tekrarlamak için bazı teselli edici sözler veya sloganlar bulmak yolculuğ unuzda yardımcı olacaktır, örneğ in:

- Yapabileceğ imi biliyorum.
- Kutsandığ ımı biliyorum.
- Sevildiğ imi biliyorum.
- Yapacağ ımı biliyorum.
- İ yi olacağ ımı biliyorum.
- Benim için bir yer var.
- Bu da geçer.
- Kaybettiğ im tek zaman, denemeyi bıraktığ ım zamandır.
- Baş arı bir karardır, bir varış noktası değ il.
- Bir nedenden dolayı buradayım.

Bunları kendinize sık sık tekrarlayın, sonuçları göreceksiniz. asla beklenmez ama bu bilim tarafından desteklenir.

Machine Translated by Google

Olanların bilimsel olarak doğ rulanabileceğ i mantıklıdır. Beyin haritaları, tekrar eden aş amaların beyninizi, kendinize ilettiğ iniz mesajı entegre edecek ş ekilde değ iş tirmeye baş layacağ ını gösteriyor. Meditasyon yapan insanlar, mantralarını her gün tekrar etmezlerse huzursuz ve huzursuz olduklarını bildirirler. Bir kiş i kiş isel bir motivasyon cümlesini günde bin kez tekrarladığ ında ortaya çkan bir iç huzuru ve daha yüksek benlik saygısına yönelik kararlılık vardır.

Beynin frekansını etkileyen, dilinizle yaptığ ınız ritmik sesler olabilir. Ya da beyne daha fazla kan gelmesini sağ layan ş ey konuş ma eylemi olabilir. Ancak neden iş e yaradığ ı önemli değ il, daha önce bahsedilenler gibi olumlu bir mantrayı tekrarlamak sizi TSSB'nin yalnızca bir anı olduğ u bir aş k hayatına yaklaş tırabilir.

Kendinizi Sevmek: Ders 101

Size bırakılacak bir diğ er önemli düş ünce de sevildiğ inizdir. Kendini sevmek bencillik değ il, gerçeğ in desteklenmesidir: sen seviliyorsun. Sana ne olduğ unu umursayan biri var, eminim. Belki annen, belki kız kardeş in ya da erkek kardeş in. Belki eş inizdir, hatta varlığ ından bile haberdar olmadığ ınız biri.

Kliniğ imize korkunç bir ş ekilde gelen Nell'i hatırlıyorum.

Ailesi tarafından istismara, tecavüze ve ihmale bağ lı olan bir dizi sorun. Nasıl olduğ u hakkında hikayeler anlattı

Machine Translated by Google

annesi yaptığı her şey için onu azarlamaya devam edecekti. Nell'in kendi adına denediği şeyler yüzünden bu daha da şaşırtıcı ve yürek parçalayıcıydı. Örneğin, lise korosu tarafından gerçekten yayınlanmış ve söylenmiş bir şarkıyı, onurlu bir öğrenci olduğu için değil, gerçekten güzel bir şarkı olduğu için yazdı. Bu başarıya rağmen, annesi aslında onu o kadar zeki olmadığı için şarkıyı yazmadığına ikna etti. Nell sonunda kabul etti ve kafasında birçok şarkı olmasına rağmen bir daha asla kalem almadı.

Çeşitli teknikler üzerinde çalışırken, ne kadar cesur olduğu için onu izleyen birçok insan olduğunu fark ettiğimi fark ettim. Bu söze tamamen şaşırmıştı ve onu paranoyaklaştırmış olabileceğimi düşündüm çünkü bunu kimin söylediğini ve nerede söylediğini bilmek istiyordu. Sonunda bir deney yapmayı kabul ettik. Boynuna ellili Doris Day tarzında küçük bir fular takmaya karar verdik. Bakalım kaç kişi fark edecek.

Ertesi hafta öyle bir bakışla geldi ki şaşırmış mı, utanmış mı yoksa sadece şaşırmış mı olduğunu anlayamadım. Gözleri faltaşı gibi açılmıştı ve heyecanından kendini açıklamakta güçlük çekiyordu. Kilisesindeki kızların çoğunun eşarplar giymeye başladığını, tanımadığı küçük kızlar olduğunu bildirdi. diye sorduğunda

Machine Translated by Google

(tanıdığı) anneler, kızların kahramanları olduğu için onun gibi olmaya çalıştıklarını bildirdiler. Anlaşıldığı üzere, birçok arkadaşı (liseden ve diğer kaynaklardan) onun hikayesini biliyordu ve çocuklarına hayranlıklarını bildirdiler.

Nell, normal deneyiminin ötesinde yeni bir rolde olduğu için garip hissetti. Ve değişim sihirliydi. Bir rol model olarak, olabileceğini düşündüğünden daha fazlası olmalıydı. "Doğru şeyleri" modellemekten kendini sorumlu hissetti. Bu deneyim, kendine karşı samimi olma duygusuyla dengelenmeliydi, ancak tutumdaki değişiklik dikkat çekiciydi. Sonunda hikayesi, mağdur olduğu kişinin zorlukların üstesinden gelen bir kahraman olduğu konusunda daha iyi bir mesaj olarak hizmet edebilirdi.

Ve sizden düşünmenizi istediğim ilke budur. Yalnız değilsiniz. Bir arkadaşın var ve en iyi arkadaşlarından biri sensin. Bu yüzden kendine iyi davran. Bir başkasının kahramanı olabilirsiniz.

Kendiniz Yapabilir misiniz?

Belki de hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri, bu iyileşmeyi kendi başınıza sağlayamayacağınızdır. Pek çok insan her şeyi kendi başlarına yapmaları gerektiğini düşünüyor çünkü bu şekilde yetiştirildiler. Ben de böyle hissettim. Ülkenin ortasındayken çiftçi kırıldığında veya traktör çalışmadığında, başka kimse yok. Ama benim vardı

Machine Translated by Google

dizler birden fazla kez altımdan fırladı
bu tavırla.

Kariyerimde, beni ömür boyu felç bırakabilecek bir ağrı sendromundan çok acı çektiğimi hatırlıyorum. Bakmam gereken genç bir ailem vardı ve işimi kaybetmiştim. Resmi olmayan evlat edinen annem bana iyi bir tavsiyeyle geldi. Başkalarından bana yardım etmelerini isteme zamanının geldiğini söyledi, özellikle de beni önemseyenlerden, çünkü bu onları sevmenin bir yoluydu. İnsanlar sevdikleri insanlar için bir şeyler yapmaktan hoşlanır ve onları geri itersem onları bundan mahrum bırakmış olurum. Bu ifşa beni şaşırttı. Bu beni inançlarımın özüne vurdu, ama haklıydı.

Yardım istemeniz gereken zamanlar vardır, ancak bu zayıf olduğunuz anlamına gelmez. Bu, sevginin hem içeri girmesine hem de dışarı çıkmasına izin verdiğiniz anlamına gelir. Şaşırtıcı bir şekilde, ağrı sorunlarım ortadan kalktı ve hayatımdaki en önemli şeyi öğrendim: O işi geri alamadım, ama sonuçta gerçekten istemiyordum.

Hala yardım istemekte zorlanıyorum; yalan söylemeyeceğim. Ama aşkın gücüne inanıyorum. Ayrıca, bizi hayattaki başarıdan sabote eden şeyin çoğunlukla egolarımız olduğuna ve bu zorlukların üstesinden gelme gücü veren daha büyük bir şeyin parçası olmamız gerektiğine inanıyorum. On iki adımlı programların ilk adımı, hayatınızı kendi başınıza yaşlandıramayacak durumda olduğunuzun farkına varmaktır. Bunun TSSB'nin zorlukları için de geçerli olduğuna inanıyorum.

Machine Translated by Google

Gücünüze ve başarınıza inanıyorum ve yardım istemeniz gerekiyorsa neden olmasın? Elde edilen güç her zaman sizin avantajınızadır. Ve kim ekstra sevgiye ihtiyaç duymaz? Bunu asla geri çevirmem.

Ekibinizde her zaman başka bir kişi iyi veya kaynağı kullanabilirsiniz, özellikle de dua ettiğiniz yardımı oradaki büyük adamdan alırsanız. En derin yönlerden bazılarının nereden geldiğine her zaman şaşırmışımdır. Aniden aklınıza gelen harika bir replik bulan o aptal kuzeninizden gelebilir. Ya da doğru adıma ilham veren bir köpek bile olabilir.

Dünyada şans var ve bence kendini üstün bir göreve adadığında seni ödüllendiriyor. İşlerin bu şekilde yürümesi komik. Bir plan yapmak için çaba sarf ettiğinizde ve bu planı takip etmek için çalışmayı koyduğunuzda, işler planladığınızdan daha iyi görünüyor.

Pusula SIFIRLAMA Programına inanıyorum, planınıza inanıyorum ve size inanıyorum.

Machine Translated by Google

Ek

Stres Azaltma Komut Dosyası

Stresi azaltmak belki de kendimiz için, bedenlerimiz, zihinlerimiz ve kim olduğumuza dair kendi duygumuz için yapabileceğimiz en önemli tıbbi şeydir. Doğru kalitede restorasyon alamadığımız zaman, fiziksel, psikolojik ve hatta belki de ruhsal olarak acı çekiyoruz.

Stresi azaltacak ve hayatınızın ortasına taşıyacak becerileri bulmanız için bu adımları size sunmak istiyorum. Öyleyse başlayalım.

Aynı anda okumak ve rahatlamak zor, bu yüzden ya güvendiğiniz birinin size tavsiyeleri yumuşak bir sesle okumasını sağlayın ya da bir kayıt cihazına okuyup kaydı dinleyin.

İlk olarak, kendinizi çok rahat bir pozisyona getirin. Çoğu zaman insanlar rahatsız edici pozisyonlardadır, bu yüzden kelimenin tam anlamıyla vücutlarının bir kısmını yukarıda tutmak zorunda kalırlar. bulmanız çok önemli

Machine Translated by Google

fiziksel olarak tamamen rahatlayabileceğiniz bir pozisyon.
Çoğu insan ya uzanır ya da çok destekleyici bir sandalyeye oturur.
Ardından, işleri akışına bırakmaya başlayın. Yarın veya gelecek
hafta için planlarınızı bırakın. Bir tartışmaya verdiğiniz tepkiler,
işteki kafa karışıklığı veya hayatınızın bir tür sonuca varmak
istediğiniz başka bir kısmı gibi zaten olanları bırakın. Bunun
bırakılması gerekiyor. Bunun şimdilik aklınızdan çıkarılması
gerekiyor. Unutmayın, problem çözme veya çözüm bulma zamanı
değil. Bu, bırakma zamanı. Bu aynı zamanda endişelerden
kurtulma zamanıdır. Bu sizin için zor olabilir. Ancak bir tür
mekanizmanın endişelerinizi serbest bırakmasına izin vermek için bunu yapmak ö
Bu bir seçim. Endişelenmek, zihninizin bir seçimi ve onu nasıl
kullanacağınızdır. Bu yüzden lütfen şu anda sahip olduğunuz
endişeleri çözmek için zihninizi kullanmama seçimini yapın. Para
için endişelenme zamanı değil, sağlık için endişelenme zamanı
bile değil. Ruhunuzun, zihninizin desteklenmesine ve güvende
hissetmesine izin verin. Aileniz, işiniz vb. ile ilgili tüm endişelerinizi
bir çantaya veya kutuya koyup başka birine teslim ettiğinizi hayal
edin. Aklındaki biri. Belki de ruhsal bir varlık. Belki de şu an için
onlarla ilgilenmek için Tanrı gibi biri ya da hayatınızdaki özel bir
kişi. Zihninizin bu varlığa güvenmesine, dünyaya güvenmesine,
evrene güvenmesine izin verin. Şu anda bu şeyler için
endişelenmenize gerek yok.

O halde bu görüntüyü birkaç dakikalığına uygulayalım. Her
şeyden önce, tüm endişelerinizi alıp onları topladığınızı hayal edin.

Machine Translated by Google

portakal koparabilirsin. Onları aklından çıkarmak. Önemli olmadıklarından değil. Biraz ilgiyi hak etmedikleri için değil. Ama şimdi değil. Onları alın ve endişe kutunuza koyun. Her biri çok bilinçli. Tüm endişelerini düşün. Onları aklından çıkar. Onları endişe kutunuza koyun.

Ve bunu yaparken, sadece bir salıverme hissi hissedebilirsiniz. Rahatlatıcı bir nefes verebilirsiniz. Ahh, bırakıyorum. Bazı insanlar, bu endişelerin kısa bir süre için bile ortadan kaldırılmasına izin vermeyi biraz hak etmemiş hissedebilir. Ancak bu önemlidir ve zihninizi nasıl kullanacağınıza ilişkin bir seçimdir. Bu endişeleri şu anda sürdürmek çok verimsiz. Onları bir sepete veya kutuya koyun ve başka bir kaynağa verin. Onları saklayabilirsin, okyanusun altına koyabilirsin ya da Tanrı'ya verebilirsin. Dilerseniz onları vereceğiniz ve bakımını yapacağınız belirli bir arkadaşınız veya meleğiniz olabilir. Şimdi gitmelerine izin verin, şimdilik kaybolmalarına izin verin. Şimdi tek yapman gereken kendini ihtiyacın olan uykuya teslim etmek. Yorgunluğunuzu teslim edin, yorgunluğunuzu teslim edin ve vücudunuzun şu anda bulunduğunuz yere batmasına izin verin.

Rahatlamayı öğrenmenin en önemli özelliklerinden biri nefes almayı öğrenmektir. Nefesiniz bir sinyaldir. Nefes alma şekliniz, tüm sistemlerinizin uyku moduna geçmesine izin vermeye başlayabilmeniz için vücudunuzun geri kalanına bir sinyaldir. Gevşeme modelini soluyarak zihniniz kapanabilir, kalbiniz aslında daha iyi dinlenmeye başlayabilir. Tüm organların, senin

Machine Translated by Google

böbrekleriniz, akciğerleriniz, pankreasınız, bağırsaklarınız ve kaslarınız da gevşemeye başlayabilir. Artık hiçbir şeye tutunmak zorunda değilsin. Bu modeli takip edin: yaklaşık aynı sayıda nefes alın ve nefes verin. Örneğin, yediye kadar sayarak (bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi) nefes verin ve bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi verin ve bir, iki, üç verin., dört, beş, altı, yedi—ve dışarı—bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi.

Şimdi aynı döngüye devam edin, nefesinize dikkat edin. Sadece nefes alıp vermeye ve nefes vermeye yaklaşık aynı hızda dikkat ederek. Yedi sayısı olmayabilir. Başka bir tempo olabilir. Ama önemli olan tempo ve önümüzdeki birkaç dakika içinde bunu vurgulayacağım. Sadece nefes almak ve nefes vermek, nefes almak ve nefes vermek.

İçeri ve dışarı, içeri ve dışarı. Eşit bir hızda nefes almaya devam edin. Sadece nefesinize odaklanın, başka bir şeye değil. İçve dış. Bu hıza odaklanın. O havayı soluduğunuzda ve o havayı soluduğunuzda nasıl hissettiğine dikkat edin. Nefes aldığınızda, bedeniniz için yemek için nefes alırsınız, ilham içinde nefes alırsınız, aşk içinde nefes alırsınız, güç içinde nefes alırsınız. Ve nefes verirken, bırakıyorsun. Vazgeçmen gereken şeylerden vazgeçiyorsun. Toksisiteyi, fiziksel toksisiteyi ve zihinsel toksisiteyi, zehirleri, kullanılmış havayı, kullanılmış kaynakları bırakıyorsunuz. Tüm bu şeyleri solumak önemlidir. Temizliyorsunuz, zihninizi temizliyorsunuz. Ve gevşemenin başardığı şey budur, bir arınma. Bırakmanız gereken şeylerden vazgeçmek. Döngü

Machine Translated by Google

nefes, vücudunuzu temizlemenin bir yoludur. Gevş eme döngüsü, vücudunuzu ve zihninizi daha sağ lıklı ve sağ lıklı hale getirmenin bir yoludur. Hayata devam etmek için, atmamız gereken ş eylerin atılmasına izin vermeliyiz. Nefes almak ve nefes vermek. Belki de içeride daha temiz hissetmek. Daha tazelenmiş hissetmek ve en önemlisi daha huzurlu hissetmek. Nefes almak ve nefes vermek. O huzurun içeri girmesine izin vermek. O emniyet, emniyet duygusuna girmek. Bu, birçok harika kaynak tarafından korunacağ ınız zamandır. Lütfen nefes alırken ve nefes verirken bundan emin olun ve nefeslerinizin sizi daha da derinlere, gevş emeye götürmesine izin verin. Gitmek için daha derine ve daha derine. Sizi strese sokabilecek herhangi bir endiş eyi teslim etmek için daha derin ve daha derin. Geldiğ imiz yerden temel kaynağ a teslim olmak. Sadece nefes almak ve daha fazla rahatlamak. İ çeri ve dış arı, sizi daha derine ve daha derin gevş emeye gö

Siz nefes alıp dinlenirken biz de ayaklarınıza odaklanalım. Ayakların bütün gün seni taş ıyor. Çok güçüler ama rahatlamaları gerekiyor. Böylece nefes alırken ayaklarınızda herhangi bir gerginlik veya stres yaratmayın. Rahat ve huzur içinde yıkanmalarına izin verin. Nefes alıp verirken, ısındıklarını bile fark edebilirsiniz. Ayak parmaklarınızda karıncalanma hissi olabilir. Çok iyi, mükemmel. Nefes almak ve nefes vermek. Ayaklarınızın rahatlamasına izin verin. Ayaklarınızdaki her türlü gerginliğ e teslim olun. Bu konsantrasyonun alt bacaklarınıza, baldır kaslarınıza gitmesine izin verin. Ve yine o kaslara izin ver

Machine Translated by Google

rahatlamak. Sadece nefes almak ve nefes vermek, o huzurlu döngü.
Ve bacaklarınız otomatik olarak gevş emeye baş layacak. Her
nefeste bu rahatlık hissinin gevş emesine ve salıverilmesine izin
verin. Ş imdi bu dikkati üst bacaklarınıza, uyluklarınızdaki ve
kalçalarınızdaki güçlü kaslara getirin. Onları daha fazla rahatlatmak
için tekrar nefesinizin gevş eme döngüsünü kullanın. Ve bu alanlarda
sahip olabileceğ iniz her türlü gerilimi rahatlatmak için. Bu kasların
giderek daha fazla gevş emesine, gevş emesine ve güvenmesine izin verin.
Kaslarınızın gevş emesine ve sahip olduğ unuz desteğ e
güvenebilirsiniz. Her türlü duruş u, her türlü savunmayı koruyun.
Gerçekten rahatlayabilir ve kendilerini güvende hissedebilirler.
Nefes almak ve nefes vermek. Bu güvenlik duygusuna sahip olmak.
Dikkatinizi, genellikle endiş enizin ve stresinizin çoğ unu tuttuğ unuz
midenize getirin. Mümkün olduğ unda midenizdeki kelebekleri
bırakın. Ve bunu nefesinle yapıyorsun. Midenizin yükselmesine ve
düş mesine izin verin ve tüm bu gerginliğ e, güvensiz duygulara,
güvensizliklere izin verin, sadece nefesinizle dış arı çıkın ve onu
harika bir huzur duygusuyla değ iş tirin.

Nefes almak ve nefes vermek. Vücudunuzun bu bölümünün
bütünün bir parçası olmasına izin verin. Sadece rahatlamak,
bırakmanız gereken ş eylerin, birikmekte olan güvensizliklerin
nefesinizle gitmesine izin vermek. Ve belki de midenizde bir sıcaklık
hissedebilirsiniz. Bu iyi. Nefes almak ve nefes vermek. Aş kı
hissetmek. Karnına uzan, bir değ er duygusu, bir huzur duygusu.
Nefes almak ve

Machine Translated by Google

nefes vermek. Huzurla ilgili sahip olabileceğiniz anlayıştan dolayı bir sevinç duygusu bile yaşayabilirsiniz. Yeni bir derin barış. Bu rahatlığı kabul ederken. Güvenliği kabul ederken, nefes alın ve nefes verin. Vücudunuzun yenilendiğini ve zihninizin göğsünüze girdiğini hissetmek. Göğsünüz kalbinizi, tutkunuzu ve ayrıca acınızı içine alır. Reddedilme acısı, özeleştiri acısı. Bırak gitsinler, bırak onlar nefesinden geçsinler. Kalbini temizle, göğsünü temizle.

İlgilenme duygusu hissedin. Bir destek duygusu, hatta belki de bir özellik duygusu hissedin. Sadece nefes al ve nefes ver. Çok iyi! Harika! Nefes almak ve nefes vermek. Gittikçe daha fazla rahatlama. Gevşeme ve uykuya daha derin ve daha derin. Nefes almak ve nefes vermek. Kendinizi tutuluyormuş ve rahatlamış gibi hissetmek. Belki de sallandı, uykuya daldı. Kendinizle ilgili o merak duygusunu hissetmek. Ve bu tür bir hediyeyi kabul etmek. Bunu gerekçelendirmek için hiçbir sebep yok. Bu destek duygusunun bir açıklaması yok. Bu sadece bir hediye. Her nefeste kabul edi

Ve şimdi omuzlarınıza odaklanın. Omuzlarınız en sık görülen stres kaynaklarıdır. Çünkü kendimize çok fazla sorumluluk yüklüyoruz. Günlük işlerin yüküyle uğraşmak zorundayız. Bu sorumluluklardan sıyrılmanın ve her nefeste daha hafif olmanıza, daha özgür olmanıza izin vermenin zamanıdır. Nefes almak ve nefes vermek. Omuzlarının gitmesine izin vermek. Yükü bırak. Şu anda herhangi bir yük taşımanıza gerek yok. Bunu nefes alma düzeninizle bırakabilirsiniz. Nefes almak ve nefes vermek.

Machine Translated by Google

Ve bu gevş emeye, o derin gevş emeye, omuzlarınıza girmesine ve her bir koldan aş ağ ı inmesine izin verin. Her kası gevş etmek ve bırakmak. Ellerine düş tü. Bu kadar sorumluluk taş ıyan, bu kadar çok ş ey yapan, onca görev yapan elleriniz.

Rahatlamalarına izin verin. Nefes alma döngünüzü deneyimlemelerine izin verin. Gittikçe daha rahat ol. Her nefeste daha derin ve daha derin gevş eme. Çok iyi. İ çeri ve dış arı, ellerinizin rahatlamasına izin verin. Daha sıcak ol, daha huzurlu ol.

Nefes alıp vermek. İ çeri ve dış arı, bırakma.

Boynunun içinden ve kafanın içinden geçerek. Baş ınızın yanı sıra baş ınızın etrafındaki kasları gevş etmek. Kulaklarınızın etrafındaki kasları gevş etmek için nefesinizi kullanın. Çenenizin etrafında. Çoğ u zaman öfkeyi çenemizde tutarız. Açık konuş mak istiyoruz. Ş u anda bunu yapmanıza gerek yok, sadece çenenizi gevş etin.

Nefes alın ve nefes verin, çenenizi giderek daha fazla gevş etin.

Vücudunuzun nasıl gevş eyeceğ ini öğ renmek için çok önemli bir parçası. Nefes almak ve nefes vermek. Gevş emeye giderek daha derine inmek. Hak ettiğ iniz uyku döngüsüne. Nefes almak ve nefes vermek. Gözlerinizin arkasındaki kasları gevş etin. Nefes alıp vererek gevş etebileceğ iniz altı ana kas. İ çeri ve dış arı, rahatlatıcı.

Baş ınızın üstünde rahatlatıcı. Gevş etilebilecek büyük düz kaslar vardır. Bunlar genellikle stres baş ağ rılarına neden olabilen kaslardır. Bu kasları nefesinizle gevş etme zamanı.

Bu kasların her nefeste iki kat, iki kat daha fazla gevş emesine izin verin.

Her nefes gittikçe daha da artıyor

Machine Translated by Google

rahat, daha derin ve daha derin bir güvenliğe. Başınızın her yerindeki o gerilim noktalarından kurtulmak. Özellikle boynunuzdan başınızın üzerinden geliyorsa.

Ve nefes alırken, tüm vücudunuzun nefesinizle genişlemesine ve büzülmesine izin verin. Ne zaman tamamen gevşediğinizi bileceksiniz çünkü tüm vücudunuz genişleyebilir ve büzülebilir. Meydana gelen belirli bir plastisite vardır. Bu rahatlama hissinin tadını çıkarın. Şu anda derin uykuda olmasanız bile uykuya eşdeğer bir rahatlama halinde olduğunuzu unutmayın. O yüzden bu gevşemeyi sürdürün, kendinize kızmayın.

Kendini teslim etmene izin ver. Teslim olman gereken her şeye teslim olmak.

Rahatlarken, günün geri kalanında rahat duruma devam etmekten çekinmeyin. Gevşeme komut dosyasını tamamladınız. Lütfen, gelecek için bağlayıcı olacak bu rahatlama senaryosu aracılığıyla devam etmek için herhangi bir talep olmadığını, sadece gevşemenin sizin için iyi olduğu ve gününüze entegre edilebileceği bilincinin farkında olun.

Dilediğiniz zaman, bedeninizin ve zihninizin yenilendiğini bilerek, dilediğiniz zaman kalkıp gününüze devam etmekten çekinmeyin. Bol nimetlerle git...

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Kaynaklar

ADAA. (2007). “2007 Stres ve Anksiyete Bozuklukları Çalış ması.” Amerika Anksiyete Bozuklukları.

Aftanas, L. ve Golosheykin, S. (2005). Düzenli meditasyon uygulamasının istirahatte ve uyandırılmış olumsuz duygular sırasında EEG aktivitesi üzerindeki etkisi. Uluslararası Nörobilim Dergisi, 115(6), 893-909.

Allman, JM, Hakeem, A., Erwin, JM, Nimchinsky, E. ve Hof, P. (2001). Ön singulat korteks. Duygu ve biliş arasındaki bir arayüzün evrimi.
Yıllık New York Bilim Akademisi, 935, 107-117.

Amir, S., Brown, ZW ve Amit, Z. (1980). Endorfinlerin stresteki rolü: kanıtlar ve spekülasyonlar.
Nörobilim Biyodavranış İ ncelemesi, 4(1), 77-86.

Ancharuff, MR, JI Munroe ve Fischer, LM (1998).
“Savaş Travmasının Mirası.” Dahili El Kitabı

Machine Translated by Google

Travmanın Çok Kuş aklı Mirasları ed. Y. Daniel.
Genel Kurul: New York, 257-275

Biederman, J., Wilens, T., Mick, E., Milberger, S., Spencer, TJ ve Faraone, SV (1995). Dikkat eksikliğ i hiperaktivite bozukluğ u (DEHB) olan eriş kinlerde psikoaktif madde kullanım bozuklukları: DEHB ve psikiyatrik komorbiditenin etkileri. Amerikan Psikiyatri Dergisi, 152(11), 1652-1658.

Bittman, B., Berk, L., Shannon, M., Sharaf, M., Westengard, J., Guegler, KJ, et al. (2005). Rekreasyonel müzik yapımı, insan stres tepkisini modüle eder: bir ön bireyselleş tirilmiş gen ekspresyon stratejisi. Tıp Bilimi Monitörü, 11(2), BR31–40.

Carmody, J. ve Baer, RA (2007). Farkındalık temelli bir stres azaltma programında farkındalık uygulaması ile farkındalık düzeyleri, tıbbi ve psikolojik belirtiler ve iyilik hali arasındaki iliş kiler. Davranış Tıbbı Dergisi.

Cartwright, D. (2002). Narsistik dış iskelet: Öfke tipi katilin savunmacı örgütlenmesi. Bülten Menninger Kliniğ i, 66(1), 1–18.

Chapell, MS (1994). İ çkonuş ma ve solunum: olası bir stres azaltma mekanizmasına doğ ru. Algılayıcı Motor Becerileri, 79(2), 803-811.

Christie, W. ve Moore, C. (2005). Mizahın etkisi

Machine Translated by Google

kanserli hastalar. Klinik Onkoloji Hemşireliği Dergisi, 9(2), 211–218.

Gazi İşleri Dairesi HSE&D (Ağustos 2009.) Travmatik Beyin Hasarı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Olan Bireylerin Değerlendirilmesi ve Tedavisi: Kanıtların Sistematik Bir İncelemesi.

Doidge, N. (2007). Kendini değiştiren Beyin, Penguen: New York.

Eriksson, PS, Perfilieva, E., Bjork-Eriksson, T., Alborn, A., Nordborg, C., Peterson, DA ve Gage, FH (1998). Yetişkin hipokampusunda nörogenez, Nature Medicine, 4 (11): 1313–17

Esch, T., Duckstein, J., Welke, J. ve Braun, V. (2007). Fizyolojik ve psikolojik stres azaltma için zihin/beden teknikleri: Tai Chi eğitimi ile stres yönetimi—bir pilot çalışma. Tıp Bilimi Monitörü, 13(11), CR488-497.

Flora, SJ (2007). Sağlık ve hastalıkta serbest radikallerin ve antioksidanların rolü. Hücresel Moleküler Biyoloji (Noisy-le grand), 53(1), 1–2.

Foote, B., Smolin, Y., Neft, DI ve Lipschitz, D. (2008). Psikiyatri dışı hastalarda dissosiyatif bozukluklar ve intihar eğilimi. Sinir ve Zihinsel Bozukluklar Dergisi, 196(1), 29–36.

Frisman, LK ve Griffin-Fennell, F. (2009) Yorum:

Machine Translated by Google

Sayılar. Amerikan Psikiyatri ve Hukuk Akademisi Dergisi.
37 (1): 92-94.

Grafman, J. ve Litvan, I., (1999) Nöroplastisitenin dört formu
için kanıt. J. Grafman ve Y. Christen'de (ed.)
Nöronal plastisite: Laboratuvardan kliniğ e bir köprü
kurmak, Berlin: Springer-Verlag, 131-39.

Grafman, J. (2000) Fonksiyonel nöroplastisitenin
kavramsallaş tırılması. İ letiş im Bozuklukları Dergisi, 33 (4) 345-56.

Hanover, JL, Huang, Z., Tonegawa, S. ve Stryker, MP
(1999) Beyinden yoksun nörotrofik faktör aş ırı
ekspresyonu, fare görsel korteksinde erken kritik dönemi indükler.
Nörobilim Dergisi, 19: RC40:1–5.

Harch, PG, Fogarty, EF, Staab, PK ve Meter, KV
(2009) Patlamaya bağ lı kronik travmatik beyin hasarı ve
travma sonrası stres bozukluğ unun tedavisinde düş ük
basınçlı hiperbarik oksijen tedavisi ve SPECT beyin
görüntüleme. Cases Journal, 2:6538: 1–4.

Hiem, C. ve Nemeroff, CB, (2009) Travma Sonrası Stres
Bozukluğ unun Nörobiyolojisi. Uluslararası Nöropsikiyatrik
Tıp Dergisi. 14 (1): 13–24.

Hoge, CW, McGurk, D., Thomas, JL, Cox, AL, Engel, CC ve
Castro, CA (2009) Irak'tan dönen ABD askerlerinde Hafif
Travmatik Beyin Hasarı. New England Tıp Dergisi. 358:
453-463.

Machine Translated by Google

Huang, ZJ, Kirkwood, A., Pizzorusson, T., Porciatti, V., Morales, B., Bear, MF, Maffei, L. ve Tonegawa (1999) BDNF, inhibisyonun olgunlaş masını ve plastisitenin kritik zamanını düzenler. fare görsel korteksinde, Cell, 98:739–55.

Ulusal Akademiler Tıp Enstitüsü (2009) Körfez Savaş ve Sağ lık: Travmatik beyin hasarının uzun vadeli sonuçları. 7 Washington: Ulusal Akademisyenler Yayını.

Ippolito, CJ (2007) Battlefield TBI: Patlama ve Sonrası. Psikiyatrik Zamanlar. 3 (8).

Jacobs, BL, van Praag, H. ve Gage, FH (2000) Depresyon ve beyin hücrelerinin doğ umu ve ölümü. amerikalı bilim adamı, 88 (4): 340-46.

Kennedy, JE, Jaffee, MS ve Leskin, GA (2007) Travma sonrası stres bozukluğ u ve travma sonrası stres benzeri semptomlar ve hafif travmatik beyin hasarı. Rehabilitasyon Araş tırma Geliş tirme Dergisi. 44: 895-920.

King, NS (2008) TSSB ve travmatik beyin hasarı: Folklor ve gerçek? Beyin Hasarı 22: 1–5.

Kjellgren, A., Bood, SA, Axelsson, K., Norlander, T. ve Saatcioglu, F. (2007). Kapsamlı bir Yogik nefes programı aracılığ ıyla zindelik—Kontrollü bir pilot deneme. BMC Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp, 7(1), 43.

Kolb, B. ve Whishaw, IQ (2003) İ nsan Nöropsikolojisinin Temelleri, 5. Baskı. Değ er Yayıncılar: New York.

Machine Translated by Google

Krauss, MR, Russell, RK, Powers, TE ve Li, Y. (2006).
Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu için katılım standartları: askere alınan askerlerin hayatta kalma analizi, 1995–2000. Askeri Tıp, 171(2), 99–102.

Johnstone, J., Gunkelman, J. ve Lunt J. (2005) Klinik veri tabanı geliştirme: EEG feno tiplerinin karakterizasyonu, Clinical EEG Neuroscience. Nisan;36(2):99-107

Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J. ve Pharr, M. (2007).
Stresle başa çıkma: farklı müzik türlerinin etkinliği. Psikofizyoloji Uygulamaları Biofeedback, 32(3–4), 163–168.

Lawlis, F. (2009). Beyninizi yeniden eğitmek, Plume: New York.

Lutz, A., Greischar, LL, Rawlings, NB, Ricard, M. ve Davidson, RJ (2004). Uzun süreli meditasyon yapanlar, zihinsel uygulama sırasında yüksek genlikli gama senkronizasyonunu kendi kendine indükler. İşlemeler Ulusal Bilim Akademisi ABD, 101(46), 16369-16373.

Neri, S., Signorelli, SS, Torrisi, B., Pulvirenti, D., Mauceri, B., Abate, G., et al. (2005). Antioksidan takviyesinin postprandiyal oksidatif stres ve endotel disfonksiyonu üzerindeki etkileri: tedavi edilmemiş tip 2 diyabetli hastalarda, bozulmuş glukoz toleransı olan deneklerde ve sağlıklı kontrollerde tek kör, 15 günlük bir klinik çalışma. Klinik Tedavi, 27(11), 1764-1773.

NINDS. (2002). Ulusal Nörolojik Bozukluklar Enstitüsü

Machine Translated by Google

& İ nme Sonrası Bilgi Sayfası. Ulusal Enstitüsü'nün
Ulusal Sağ lık Enstitüsü Nörolojik Bozukluklar ve İ nme, NIH Yayın No. 02-4846.

Savunma Bakanlığ ı Ofisi SBIR 2009.3—Konu OSD09-H08 Baş lık: Hafif Travmatik Beyin Hasarının Erken Saptanması.

Sapolsky, RM (1996). Stres neden beyniniz için kötüdür? Bilim, 273 (5276): 749–50.

Schwartz, J. ve Begley, S. (2002) The Mind and The Brain, Harper-Collins:New York.

Sherman, C. (2007). İ laç zehirlenmesi ve bağ ımlılığ ının tanımlayıcı özellikleri, hücreden hücreye sinyalleş medeki bozulmalara kadar takip edilebilir. NIDA Notları: Ulusal Sağ lık Enstitüleri, Ulusal Uyuş turucu Suistimali Enstitüsü, 21(4).

Taniellian T., Jaycox, LH (Eds). (2008). Savaş ın Görünmez Yaraları: Psikolojik ve Biliş sel Yaralanmalar. Askeri Sağ lık Politikası Araş tırma Merkezi, Rand Corporation, Arlington, VA.

Tarazi, F. ve Schetz, J. (2005). Nörolojik ve Psikiyatrik Bozukluklar, Humana Press: New Jersey.

Tikkanen, R., Holi, M., Lindberg, N. ve Virkkunen, M. (2007). Alkolik ş iddet suçlularına iliş kin Üç Boyutlu Kiş ilik Anketi verileri: ş iddetli dürtüsel küme B kiş ilik bozuklukları ve ş iddet içeren suçlulukla özel bağ lantılar. BMC Psikiyatri, 7, 36.

Machine Translated by Google

Van Praag, H., Schinder, AF, Christie, BR, Toni, N., Palmer, TD ve Gage, FH (2002) Yetiş kin hipokampusunda fonksiyonel nörogenez, Nature Neuroscience, 5 (50): 438-45.

van Stegeren, AH, Wolf, OT, Everaerd, W. ve Rombouts, SA (2008). İ nsan amigdalasında endojen corti sol ve noradrenalinin etkileş imi. Beyin Araş tırmalarında İ lerleme, 167, 263–268.

Wang, X., Merzenich, MM, Sameshima, S. ve Jenkins, WM (1995) Dokunma uyarısının zamanlaması ile belirlenen yetiş kin korteksindeki el temsilinin yeniden modellenmesi. Doğ a, 378 (6552): 71-75.

Wildmann, J., Kruger, A., Schmole, M., Niemann, J. ve Matthaei, H. (1986). Dolaş ımdaki beta-endor fin benzeri immünoreaktivitenin artması, koş udan sonra memnuniyet hissindeki değ iş iklik ile iliş kilidir. Yaş am Bilimi, 38(11), 997-1003.

Machine Translated by Google

yazar hakkında

Dr. Frank Lawlis otuz beş yıldan fazla deneyime sahip tanınmış bir psikolog, araş tırmacı ve danış mandır. Amerikan Psikoloji Derneğ i üyesidir. Lawlis, Lawlis'in kurucu ortağ ıdır.

Peavey PsychoNeuroPlasticity (PNP) Center ve Dr. Phil ve The Doctors'ın baş içerik danış manıdır . o
yüzden fazla makalenin yazarı ve birkaç
ADD Cevap ve IQ Cevap dahil olmak üzere kitaplar .
Psychology Today'e katkıda bulunan bir blog yazarıdır .

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

dizin

A

Asetilkolin, 39, 40 Asetil-
L-karnitin, 40, 71, 74 Bağ ımlılık,
59 Ayarlama, 2, 4, 81 Adrenalin,
48, 113 Ajan Portakal, 78 AKA.
Bkz. Alfa-ketoglutarik asit (AKA)

Alkol, 4, 21, 44, 46, 47, 58-60, 62, 66,
81 Aljinat faydalı etkileri, 79 Alfa-
gliserilfosfosforil kolin (Alfa-GPC), 40
Alfa-ketoglutarik asit (AKA) beyin
detoksifikasyonu, 72

Alzheimer hastalığ ı, 39
Amerikan ginsengi
iyileş tirici etkileri, 41, 75-76
Mühimmat
zehirli kimyasallar, 78

Amigdala, 102, 113
Öfke, 7, 23, 51, 77, 116-117, 132

Antioksidanlar, 70–71, 72
Kaygı, 8–9, 19, 24, 35, 48, 52, 75, 91

Uyarılma frekansı, 112
Dikkat, 32, 36, 74, 74, 76, 107

B

BAUD. Biyoakustik kullanıma bakın
tion cihazı (BAUD)
Kunduz sembolü, 149
Baş langıç. Bkz. Yeni
baş langıçlar yaratma
Varlık durumları, 145–146
Betaine susuz beyin
detoksifikasyonu, , 72
İ hanet, 24 Biyoakustik
kullanım cihazı
(BAUD), 111-112
öfke ve korku, 121-123

Machine Translated by Google

Biofeedback, 4
öfke ve korku, 123–124
Mavi ışık, 23, 107
Vücut hareketleri
beyin fonksiyonu, 98–99
Beyin. Ayrıca bkz. Yönünüşaşırmış beyin
görünüm, 17 vücut
hareketi, 98-99 temizlik, 68-73
temizleme enzimleri, 70-72
toksin ve zehir temizleme, 21,
57-82 kontamine, 64-68, 76-80
kontrol, 21-22 hasar, 61-64
hasar değerlendirme, 27–32
detoksifikasyon, 71–72 ağır
metaller, 19 yaralanma, 14 yüksek
ses, 18 motor alan, 17 doğal
temizlik, 68–76 gürültü, 18 besleme
ve iyileştirme, 20–21, 27–56
oryantasyon ritimleri ve
uyum, 102–104 fiziksel
egzersiz, 67, 98–101 plastisite, 14,
38, 56, 85–86,
124–125
tekrar eden ifadeler, 178
travmatik yaralanma, 18
Nefes alma, 90–98
alternatif burun delikleri, 96–
97 genel bakış, 98 panik, 91
güç, 23
tavşan oranı, 90–91
strateji, 93–94 stres
azaltma senaryosu, 183–
191
Mermiler, 78
Boğa sembolü, 148–149

C

Kalsiyum, 39
günlük doz, 70
Kalsiyum D-glukarat
beyin detoksifikasyonu, 71
Kanser, 9-10
karnosin
iyileştirici etkiler, 74–75
Vaka çalışanı, 10 CBT. Bkz.
Bilişsel davranışçı terapi (CBT)

CD'ler
uyku, 48-49
Kutlama partisi, 172
Beyincik
fiziksel egzersiz, 101
şelasyon
askerler, 80
Chelex-100, 80
Sakız, 23, 55 uyku, 55

Çocuklar, 3, 6, 172 yasal
sorun, 8 okul sorunu,
8
Kolin, 40-41 beyin
detoksifikasyonu, 72

Machine Translated by Google

Sirkadiyen ritim
farkındalığı, 46-47
değişiklik gerekli, 47-48
uyku stresi, 48-49
Beyindeki toksin ve zehirlerin
temizlenmesi, 21, 57-82 beyin
hasarı tespiti, 62-66
görev sırasında kirlenmiş, 76-78
doğal yaklaşımlar, 68-76
toplama ve seçme, 81-82 toksik
beyin hasarı nedenleri, 61-64

Koçuk, 23
Bilişsel yetenekler
ağır metaller, 65t
pestisit, 66-67
solvent, 66t testleri,
28-32
Bilişsel davranışçı terapi
(CBT), 127-130
Kolon temizliği, 73
Renkler ve semboller, 151
Topluluğa
yeniden giriş, 24-25
Pusula RESET Programı,
12–13, 20, 64, 87, 107, 117, 132,
182 Pusula. Bkz. Dahili pusulanızı
yeniden kurma Konsantrasyon testi, 28–
32 Sarsıntı yaralanması, 14 Karışıklık,
3, 50, 97, 132 Kongre, 16 Teselli edici
kelime, 177

Temel değer, 24
Kortizol, 99, 113
Yeni bir başlangıç oluşturma, 24,
133–152
yapmaktan varlığa, 143–146 geriye
bakma, 140–143 yeni yol, 151–152
beceri taşıma, 139–140 başlan
başlama, 137–138 sembol, 147–151

Yaratıcılık, 22, 40
Eleştirel düşünme becerileri testi, 31–32
Ağlamak, 3, 135

D

Geyik sembolü, 149
Depresyon, 3, 23, 83 ilaç,
8 tedavi, 41

Duyarsızlaştırma, 117–120
öfke ve korku, 117-120
Günlükler ve günlük tutma
öfke ve korku, 130-131
Yönüşaşırmış beyin, 84-85, 87
mavi ışık, 107 vücut hareketi
ve beyin fonksiyonu, 98-101
beyin plastisitesi, 85-87 nefes
alma, 90-98 tanımlanmış, 84-85
kararlılık, 87-90 zihinsel egzersiz,
104-107 yeniden bağlantı, 20–
21, 83–108 ritim ve uyum, 102–
104 işaret, 92–93

Machine Translated by Google

dikkat dağıtıcı şeyler
takas, 167
Yunus, 42
Dopamin, 40
Ejderha sembolü, 149-150
Davul ritimleri
CD, 102–104
Duncan, William, 16

VE
Kartal sembolü, 148
Edwards, Chet, 16
Elektroensefalograf (EEG), 17, 124

Duygusal bagaj, 23 emWave
öfke ve korku, 124–125
Endorfin nörotransmitterleri
fiziksel egzersiz, 99 Enzimler
doğal temizlik, 70–72 Kaçış, 59,
83, 96, 136, 170 Uçucu yağlar,
126 Yürütme gücü, 17 Egzersiz. Bkz.
Fiziksel egzersiz

F
İnanç, 9–10, 20
Korku, 1, 4, 23–24, 86–87, 109–
132
gelecek, 51
eş, 6
Korku ve öfkeden vazgeçme, 23-24
değerlendirme, 115-117
BAUD, 120–123
biofeedback, 123–124
bilişsel davranışçı
yaklaşımlar, 127–130
korkuyu tanımlama,
113-114 duyarsızlaştırma,
117-120 günlük ve günlük
tutma, 130-131
emWave, 124–125
sürekli davul çalma, 120–
121
öfke evresi, 115
koku, 125-126
İtfaiyeciler, 10
Balık
omega-3 yağ asitleri, 38
florür
bilişsel yetenekler, 67t
yemek, 19
Unutkan, 3, 87, 116, 128, 139
Bağışlama, 169-170
formaldehit, 62
Sözcükleri iletme, 175-182
kendini sevmek dersi 101,
178-180
yardım isteme, 180–181
kendinle konuşma, 176–177
Ön loblar, 17, 23-24
fiziksel egzersiz, 100, 101
Meyveler
kirlenmiş, 67
fucoidan
faydalı etkiler, 79-80
fukoksantin
faydalı etkiler, 79
Tam nefes, 94-96

Machine Translated by Google

G

Ginkgo biloba
iyileş tirici etkileri, 75
Ginseng, 41
iyileş tirici etki, 75-76
Ginsenositler, 41
glutatyon, 80
Goodyear, Charles, 121
Keder, 3, 131
Grup terapisi, 8
Suçluluk, 23, 51, 158

H

Harch, Paul, 15–16
Harmony, 102–104
Harner, Michael, 118
Baş Ağ rısı, 135, 190
Ş ifa, 19–25, 74–76. Ayrıca bkz.
Beyin oksijenini beslemek ve
iyileş tirmek, 33 Ağ ır metaller
beyin, 19 biliş sel yetenek, 65t
Yardım isteme, 180–182 Yüksek
amaç, 24 Hipokampus, 39–40
Umut. Yeni umudu görün At
sembolü, 150 Hastane deneyimi
travmatik, 57-61 Sıcak saunalar
beyni temizliyor, 69
Hiperbarik oda, 20, 33–37, 102
vaka çalış ması, 35–
37 açıklama, 34–35
sigorta, 35
Hiperventilasyon, 91-92
Hipnoz, 21-22
Hipnoterapi, 4
hipotalamus, 113

I

Tanımlama, 20
Bağ ış ıklık sistemi
yüksek ses, 18
gürültü, 18 uyku,
34 Sigorta, 13–
16, 18 hiperbarik oda,
35 Dahili pusula. Bkz .
Dahili sisteminizi yeniden
kurma
pusula
Irak, 2, 6, 83
İ zolasyon, 7, 58

J

Jet lag, 45
Jones, Walter B., 16
Günlük kaydı öfke ve
korku, 130–131 Sevinç,
17, 171–173 Yargı, 17

Machine Translated by Google

L

laminer
faydalı etkiler, 80

Kurş un yan etkileri, 65
Limonlu su
temizleyen beyin, 69
Yaş am evreleri, 138
Ömür boyu baş arılar, 141-143
Aslan sembolü, 150
yalnızlık, 24
Yüksek sesle
beyin hasarı, 18-19
bağ ışıklık sistemi, 18

Baş kalarını sevin,
kendinizi 173, 174, 178–180

M

Magnezyum
günlük dozu, 70
esrar, 58
Beyni
temizleyen masajlar, 69
İ laç ağ rısı,
57 uyku,
58-59
İ laçlar etkisiz,
11
Hafıza, 5, 17, 28–29, 36, 38, 39–40,
85 beslenme planı, 40–42

Bellek Örneğ i Değ erlendirmesi,
28–29
Mensa, 105-106
Zihinsel egzersiz, 104-106
Cıva
eklem ağ rısı, 59
metionin
beyin detoksifikasyonu,
72 Metilsülfonilmetan (MSM) beyin
detoksifikasyonu, 72 Askeri
görev. Askerler Süt devedikeni
görmek
beyin detoksifikasyonu,
71 Zihin gürültüsü, 49–50
MindBodySeries.com, 49
Zihin egzersiz oyunları, 105–
106 Mineraller, 37–41 Modifilan
faydalı içerikler, 79 Moods, 3, 23,
101–102, 129 Motor ridge fiziksel
egzersizi, 100 Mouth durulama
uyku, 55 MSM. Bakınız
Metilsülfonilmetan (MSM)

N

NAC. Bakınız N-asetil-L-sistein
(NAC)
N-asetil-L-sistein (NAC) beyin
detoksifikasyonu, 71
Doğ al temizleyici beyin, 68-76
enzimler, 70-72 Doğ al
iyileş me, 19-20 Doğ al
takviyeler, 73-76

Machine Translated by Google

Olumsuz düş ünceler
uyur, 53
Nöronlar, 85-86
Nörotransmiterler, 39, 40, 41
bağ ırsak, 63 fiziksel egzersiz,
99
Yeni umut, 1–25, 169, 170, 174 cevap,
12–16 iyileş meye yeni yaklaş ım
TSSB, 19–20
kabuslar, 8–12
TSSB tanımlı, 7-8 bilim,
16-19 altı adım
iyileş tirme TSSB, 20-25
aciliyet, 25
Yeni hayat, 133–152
renk, 151
yapmaktan varlığ a, 143–147 geriye
bakma, 140–143 yeni yol, 151–152
beceriler devredildi, 139–140 baş tan
baş lama, 137–138 sembol, 147–151

Kabuslar, 3, 7, 8–12, 22, 58 9/11, 10

Gürültü
beyin hasarı, 18-19
bağ ış ıklık sistemi, 18-19
zihin, 48-49
Normal hayat, 2
Yetiş tirme, 20–21
Besleyici ve iyileş tirici beyin, 27-56
beyin hasarı değ erlendirmesi,
27-32
hiperbarik oksijenasyon,
33-35
hafıza için beslenme planı, 40-41
uyku, 42–56
vitamin ve mineral, 37–40

Ö

Oksipital lob
fiziksel egzersizi, 101
Omega-3 yağ asitleri, 38–39
İ yimserlik, 23-24
oral ş elasyon
askerler, 80
Organik iyodin
faydalı etkileri, 79
Oksijen
iyileş mesi, 33

P

Ağ rı kesici ilaçlar, 58-59
parazitler
bağ ırsaklar, 63
Parietal motor bölgeler
fiziksel egzersiz, 101
Paxil, 11
PCB'ler
biliş sel yetenekler, 65t
Barış , 5, 113, 114, 170-171, 178,
187
Performans kaygısı
uykusu, 52-53
Sürekli davul çalma öfkesi
ve korkusu, 120-123
Kiş isel bağ lantı, 24

Machine Translated by Google

Kişisel keşif, 161–168
Tarım ilacı
beyin, 19
bilişsel yetenek, 66-67
fosfor, 39
Fiziksel egzersiz, 14, 19
beyin işleyişi, 98-99
serebellum, 101 temizleyici
beyin, 68-69 endorfin
nörotransmiterleri,
99
bireyler için yöntemler, 100
takım, 101 Zehir. Bkz. Toksinleri
ve zehirleri beyinden temizleme
Polis, 10 Olumlu hafıza seçimi,
23 Olumlu düşünme, 23 Sarsıntı
sonrası sendrom, 18 Travma sonrası
stres bozukluğu. Görmek

TSSB
Duruş
ritmik denge, 23
Güçlü solunum, 23
Problem çözme, 40
Psikoterapi, 4
etkisiz, 11
TSSB
cevap, 12–16
biyolojik ve psikolojik
problem, 14 neden, 13–
14 tanımlı, 7–8 iyileştirme
adımı, 20–25 disiplinler arası
yaklaşım, 15 yeni yaklaşım,
19–20
bilim, 16–19
semptomlar, 7–8
Kamu Hukuku (111-5), 16
Mor Kalp, 134

Öfke. Ayrıca bkz. Korku ve
öfkeden vazgeçme
aşaması, 115 Tecavüz, 9
Hızlı göz hareketi (REM) uykusu,
43–44 Yeniden Bağlantılar, 21–
23. Ayrıca bkz. Yönünü
şaşırmış beyin

Kurtarma
kendi başınıza değil, 180-182
Kurtarma Yasası (Kamu Hukuku 111-5), 16
İçinizi yeniden kurmak
pusula
haberci oluyor, 168-171 neşeyi
buluyor, 171-173 insanlık ve
ritüeller, 160–168

yeniden kurma, 23–24,
153–174
sıfırlama, 158–160
pusulanız, 155–157
tanımlı, 155
Refleks dövüş tepkisi (RFR),
115
Gevşeme terapisi, 4
REM. Bkz. Hızlı göz hareketi (REM)
uykusu Restoratif uyku
ruminasyon kontrolü, 49–50

Machine Translated by Google

Tabanca, 6
RFR. Bkz. Refleks dövüş tepkisi (RFR)
Rhodiola, 41
Ritim ve armoni, 102–104 Ritüeller, 160–168 hayatta misyon bulma, 161–168
parçalar, 161
Ruminasyon kontrolü
onarıcı uyku, 49-53

S

saunalar
beyni temizleme, 69
Güvenlik, 2, 58, 138, 152, 186–189
Selenyum
beyin detoksifikasyonu, 72
Kendine güven, 22, 23, 36 Kendi
kendine diyalog, 22–23 Benlik saygısı, 178 Kendini besleme, 23
Eylül 11 (9/11), 10 Seans, Pete, 16
Shell şoku. PTSD'ye bakın

Uyku, 20–21, 42–56
CD'ler, 48-49
sakız, 55 sirkadiyen
ritim, 45-50 zararlı düşünce
süreci, 50-53
odaklanmak, 53-54
olumsuz düşünceleri serbest bırakmak, 53
yönetim becerileri, 45-55 ilaç
tedavisi, 58 yöntem, 53-55 zihin
gürültüsü, 49-50 ağız çalkalama,
55 müzik seyahati oyalama, 54-55

performans kaygısı, 52–53
ruminasyon kontrolü, 49–53
aşama, 42–44 endişe, 49–50

kokular
öfke ve korku, 125-126 stres,
125-126
Yılan sembolü, 148
Askerler, 10
beyin kontaminasyonu, 76-80
derinlemesine temizlik, 78-80 ağır
metaller, 77-78 oral şelasyon, 80
öfke evresi, 115

çözücüler
bilişsel yetenekler, 66t
Manevi ihtiyaçlar, 24, 169
Kararlılık, 20
dayanıklılık, 41
Başa tan başlamak, 137–138
yabancı, 2, 6
Stres, 6
yönetim tekniği, 21
Stres azaltma senaryosu, 183–191 nefes
alma, 185–191 rahat pozisyon, 183–184
ayaklar,
187 kafa, 190–191

Machine Translated by Google

bacaklar,
188 bırak, 184–
185 boyun, 190–191
İ ntihar, 4
risk, 11
Takviyeler, 13, 73-76
Semboller
yeni hayat, 147-151
Sistematik duyarsızlaş tırma,
118-120

T

Kendinizle konuş un, 176–178
taurin
beyin detoksifikasyonu, 72
Temporal lob, 17 fiziksel
egzersiz, 101 Terör saldırısı,
10 Tiamin (B vitamini), 39 Zehirli
beyin hasarı nedeni, 61-64
Toksin ve zehir temizliğ i. Bkz .
Beyindeki toksinleri ve zehirleri
temizleme

Travma danış manları, 10
Travmatik beyin hasarı, 18
Travmatik hastane deneyimi, 57–61

Travmatik stresörler, 7
Güven, 19–20, 24-25, 171, 183–
184
Kaplumbağ a sembolü, 149

İ Ç NDE
Uranyum mermileri, 78
V
Sözlü egzersiz, 29
Kurban, 154–157
umut, 1–25
Vietnam Savaş ı gazileri. Ayrıca bkz.
Asker hemş ire POW, 153–154
Vision Quest ritüeli, 162–166
Görsel test, 30–31 Vitamin B, 37
Vitamin B6 günlük dozu, 70 Vitamin
B12
günlük doz, 70
C vitamini, 78
günlük doz, 70
D vitamini, 39-40
E vitamini
günlük dozu, 70
Vitaminler ve mineraller, 37-41
Vitamin takviyeleri, 13

İ çinde
Kurt sembolü, 147–148
Endiş e
verici uyku, 49-51

Y

Yoga, 4

Zoloft, 11

Machine Translated by Google

PRAISE FOR *THE PTSD BREAKTHROUGH*

"Dr. Lawlis has done it again! His latest book offers new hope for PTSD sufferers and their families with approaches that can be used at home where the real problems occur and persist. There is a great deal of insight, strategy, and inspiration for anyone who is dealing with these horrific challenges toward the satisfied life they deserve. A must-read for every member of a family touched by PTSD."

—Dr. Phil McGraw

"Dr. Frank Lawlis, one of the most gifted and prolific contributors in modern psychology, delivers in *The PTSD Breakthrough* a highly readable, scientifically grounded, balanced approach to PTSD, zeroing in on the damaging effects of trauma to the brain, psyche, and spirit."

—John Chirban, PhD, ThD, Harvard Medical School, and the author of *What's Love Got to Do with It: Talking with Your Kids About Sex*

"As a nurse educator, coach, author, and consultant, Dr. Frank Lawlis's timely book on PTSD truly addresses the deep-rooted problem beneath the symptoms and syndrome. His innovative and practical guidelines allow the individual to once again achieve high-level wellness with new penetrating insights and compassion for self in the healing journey."

—Barbara Dossey, PhD, RN; International Co-Director, Nightingale Initiative for Global Health; Co-Director, International Nurse Coach Association; Author of *Holistic Nursing: A Handbook for Practice (5th ed.)* and *Florence Nightingale: Mystic, Visionary, Healer*

"Much is being written about post-traumatic stress disorder. But if you want a book that looks at the disorder from a new perspective, and explains it and its treatment in a way that both patient and practitioner can understand, this is the book for you."

—John Roitzsch,
PhD, Medical University of South Carolina, VA Medical Center

sourcebooks
www.sourcebooks.com